





巨婴国

国内心理学家系统透视中国国民性

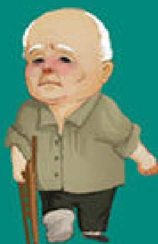
武志红 著


















浙江人民出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

巨婴国

国内心理学家系统透视中国国民性

武志红 著


























浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

版权信息

巨婴国: 国内心理学家系统透视中国国民性

作　　者：武志红

责任编辑：陈巧丽

ISBN：9787213076824

目录

版权信息
推荐序：传道者志红/曾奇峰
自序
1.我们集体停留在婴儿期
伸展你的能量球
能量的演变
我们集体停留在婴儿期
中国家庭的外部轮回机制
中国人内心的轮回机制
这张试卷根本没正确答案
2.巨婴心理：共生
都在找妈：中国文化的实质
中国人的情感模式都是在找妈
妈宝男是怎么形成的
田朴珺的绝招——把牛人弄成孩子
当婴儿照顾，当女神崇拜
中国男人是中国女人的绝配
皇帝梦、特权梦，都是巨婴梦
巨婴梦的另一面——甩无助
国人为何随处丢垃圾？
集体主义即共生
中国式大家庭与回家过年
用表面完整来逃避破碎心灵——逼婚的深层逻辑
我们为何沦为互害型社会？
公众舆论，不等于正义
女鬼、女妖与无欲男
中国家庭的那些糨糊逻辑
共生即绞杀
黏稠与眼睛的意象
谁逼死了杨元元？
守住界限：不再滥好人
对控制者说不，找到你的节奏
3.中国式好人
封闭的好人啊，请认识你自己
好人的痛与悲
关于中国式好人的N个提问
被动、僵尸与寂灭
感情寂灭的一代宗师
为什么会是软塌塌的身体
没有麻烦，也就没有关系
懂事，或是很深的绝望

你的需求不是罪
4.我们都是全能自恋的龙
全能自恋的四种展现
全能自恋的幻梦
中国农民的皇帝梦
全能自恋的几张面孔
小孩更有力量——谈谈哪吒与悟空
我们为什么需要崇拜谁
从标哥的名头谈谈自恋
卓越强迫症：不优秀，不配活
分，分，分，谁的命根？
投入为什么那么难？
能力并非来自于神来之笔
依赖妈妈，全能感被驯服
正常等于可怜
自恋性暴怒：一言不合就要死个人？
脆弱的真相与高考独木桥
能量必须被确认，否则死亡
美好事物，都因投入而生
中国女人为什么脾气大
认识你的绝对禁止性超我
中国式考试的为难味儿是怎么回事
国人为什么爱归罪别人？
失控即魔鬼
魔鬼即你自身
全能自恋与彻底无助
不归罪别人，也不归罪自己
极致的控制欲＝恋尸癖
中国式“智慧”：平息众怒
中国式敬酒与帕瓦罗蒂的神钉
当你可以被我欺负时，我就爱上了你
千人一面与枪打出头鸟
觉知敌意的想象游戏
捉住重要关系中的“鬼”
阴谋论的心理逻辑
虐婴少女，天生坏种？
转变你的敌意想象游戏
5.孝就是顺
为什么父母要虐待孩子
听话哲学中的生死绞杀
让你弱，我才强？
孝道是人性的逆袭
孝的本义就是顺
二十四孝：把爸妈当婴儿养

为什么孝总带着点愚？
中国家庭的自杀游戏
富二代们为何会迷失
为什么非得喂胖孩子——喂养孩子中的权力
6.无回应即绝境
毕节的四个孩子，死于什么样的绝境？
你如何发出自己的声音
妈妈，请看着我，和我说
哭声，是婴儿的呼唤
最累是自闭而孤独
自我被否定，即精神死亡
孤独星球与不存在的父亲
习惯性迟到是怎么回事
习惯性撒谎是怎么回事
周星驰的电影与命运剧本
7.从龙成为人
爱，就是答案
成为你自己的英雄
王小波：一个真正特立独行的人
讨好，与人间失格
破碎人格者的凌乱罪行
梁龙的面子与王菲的里子
拓宽你的心灵空间
让一切流经你的心
人性自身即是答案
后记

推荐序：传道者志红/曾奇峰

许多来访者和学生告诉我，他们首次接触到心理学，是因为读武志红的文章。我和志红是多年的朋友，也算是他的读者和粉丝。每次出现一个大的社会事件之后，我几乎本能地会想：志红又要发新文章了。这个期待，到目前为止还没有落空过。无论从质量还是从数量上来说，志红都应该是心理学领域的超一流写手。

曾经以及现在，鸡汤文横行天下。它们的共同特点是：在幻想层面把别人的故事替换成自己的故事，用别人的成功掩盖自己的失败；一味突出所谓正能量，使阅读者丧失对现实世界的整体感；忽略对之所以是现在这个状态的原因的思考，用虚幻的未来麻醉自己对当下的感受。从行文上来说，鸡汤文里每一个高频词都是一粒兴奋剂，有治标的欺骗性却无治本的实际效果，被称为鸡汤文的确实至名归。

志红的文章中没有人物的替换，你的命运就是你的命运，别人的命运跟你无关；当然他也列举古今中外很多事例，却不是为了进入别人忘记自己，而是为了反衬自己的处境；现实世界是一幅全景加最大景深的照片，最美好与最丑恶、最有趣与最无聊都同样被强调；而志红文章最突出的特点，是满足一个人对自己现实处境的哲学上的探究癖：我为什么是现在这个样子，以及随后立即浮现出来的问题——我怎样才可以不是这个样子。

上述特点，来自志红深厚的精神分析或者说心理动力学基础。精神分析是一门关于心灵自由的学问，它告诉你是什么和为什么，从不告诉你该怎么做。这也是鉴定一门学科的金标准，那些直接告诉你该怎么做的“学说”或者“师傅”，是在剥夺你作为独立个体存在的最重要的东西：自由选择的权利。

本书名为《巨婴国》。巨婴的意思是，一个个体，在身体上已经发育为成年人，而在精神上还保留着婴儿般的思想、情绪和行为。这些巨婴特点包括：自我意识狭窄，无法预知自己的言行对他人可能造成什么影响；人身依附，使自己成为他人或机构的一部分，丧失或出卖个人良知底线；在人际和社会层面，为了操控而操控，无法施与爱或享受爱。书中列举了很多例子，而作为读者，你也可以列举无数发生在你身边的例子。

志红告诉我，他的电脑里有一个专门的文件夹，用来储存当下发生的重大社会事件，以便随时查看。这些事件发生之后，公众需要一个或一系列解释，以便了解这些事件发生的原因，以及知道杜绝类似事件的办法。志红一直在努力满足公众的这一需要。从这个意义上来说，志红是以一己之力，成为国家维稳力量的一部分，而且可能是最基础的那一

部分。

文章千古事。好的文字会成为文明的一部分，代代相传。尤其是那些深入人心的文字富含的洞见，会抵消掉文化中的糟粕，使我们打包传递给下一代的精神食粮，有更多滋养、更少毒素。

我们曾经为没有中断的5000年文化感到自豪。深入思考后发现，这种延续的原因至少部分来自文化中的施虐因素。因为爱制造分离，而施虐制造忠诚。在文化延续所制造的歌舞升平的表象之后，是每一个曾经生活其中的人想成为自己的愿望的无边墓地。

志红的写作，可以被看成某种启蒙运动的一部分。这个启蒙运动的目标是：在对外部世界的探索已经非常深入的背景下，启动公众对探索人类自身精神世界的兴趣，并且最大范围地分享已有的探索成果。

跟志红一样，我也是“孝顺”文化的坚定反对者。孝顺是对长者的恶性催眠：你老了，快死了，所以我让着你一点，这样你可以沾点便宜再离开这个世界。孝顺是对长者的巨大排斥与不屑。被催眠的长者会提前进入“垂死”状态，苟且地活在孝顺包围的虚假世界里，所以孝顺是坟墓的一种精神形式。我曾经想象过被晚辈或学生们孝顺的场景，确实可以满足一些帝王般的操控欲，但却伴随着弥散的孤独、无力和悲哀。一番权衡之后想说：请别孝顺我，请真诚地对我，就像对你的同龄人一样。

从心理发展阶段来说，孝顺表示固着在4岁前的人际控制和反控制期，人格还没有发展到更高的爱的级别。用爱替代孝顺，是全文明级别的巨大进步，身处其中的每一个人，都将享受这一进步带来的无限福利。

最后想说一个极富挑战的问题。拿志红或其他现代心理学家跟一些先哲相比，在视野、知识总量以及对人性的洞见方面，谁更胜一筹？

这个问题是一面镜子。它的答案永远在路上，也在你的人格深处。

自序

1995年，在北京大学读大二时，去打工，和十来个大学生一起发小广告。

一个晴天，我们骑着自行车走在郊区的马路上，我在后面，看着他们说说笑笑，突然心里升起一个很强的意愿——我一定要搞明白，人到底是怎么回事！

由此决定，以后就做一名心理咨询师吧。作为心理学系的本科生，这是我所能想到的、了解人性的最佳方式。

从此以后，一切努力都是围绕着这个愿景而来了。

譬如，忽略了科学心理学的一些课程，如认知心理学、生理心理学等，而专心读临床心理学各种流派的著作。

譬如，总觉得心理学大师们让我不够佩服，而一些哲学大师、文学家和艺术家更让我叹服，也觉得他们的书好像更能启发我了解人性，于是泡在北大图书馆里读了很多书，还去哲学系、中文系等跨系听了不少课。

譬如，从大二开始，就去校心理咨询中心帮忙，还去北京市的几个电话心理热线平台做接话员，每周一个晚上，从晚上8点到早晨8点，持续了5年，听了无数故事。

并且，很有意识地，考了北大心理学系的临床心理学方向研究生。按这条路走下去，看着还挺顺畅。

但一个波折出现了。读研究生时，有了中重度的抑郁症，我的导师钱铭怡老师认为我不适合做实习，于是这条路就像是断了。

抑郁症持续了两年，我就任由自己浸泡在抑郁中，仿佛深潜到了潜意识的深井中——村上春树的小说描绘过男主人公待在井底的那种情形如隐喻一般发生在我身上——成为一名地道的“深井冰”。恰好满两年时，感觉到内心中很多条拧巴的河流突然变得通畅，它们一起流向一个大湖，于是自愈。那之后，发现自己对人性的理解可怕了很多，好像一切小说都能读懂，一切电影都能看懂，别人的故事也都能听懂。不过，在这里，是必须加这样一个词的——“好像”。

2001年，研究生毕业后，因缺乏实习，不能直接走心理咨询师的路，加上担心北京的沙尘暴，转而去了广州日报社工作。我从小到大也

一直爱写东西，蛮适合在报社工作。

先是做国际新闻，还正好赶上“9·11”事件。2005年，觉得国际新闻做不下去了，转而去做报纸的心理专栏，一写成名。

2006年，挤进了在上海举办的中德精神分析班，跟德国资深的精神分析治疗师们学习。这时，才真正学习精神分析了。

就在出发那天晚上，我做了一个梦，梦见自己杀了秦桧的干儿子，秦桧派一队兵马来抓我，几十人整整齐齐，如一个方块阵，铠甲鲜亮，长枪林立，步调绝对一致。他们逼近我时，我不急不慌拿出一个令牌，上面印着“弗洛伊德的使者”几个字，然后他们就不能抓我了。

到了上海，给几个咨询师朋友讲这个梦，他们说，这是大梦。所谓大梦，即是个人最重要的潜意识的反映，也可能是你的一些使命。

当时我的理解是，秦桧最标志性的事，就是以忠孝之名杀了岳飞，而我一直对孝顺有本能的反感，所以我的使命，就是要解构中国的孝顺。但是，孝道是中国文化的核心，解构它可能会给我带来很多危险，如果我用精神分析的方式，这份解构工作，就会安全很多。

现实也如此，虽然我一直解构孝道，并引发很多抨击，但都是正常讨论。不过，我也感觉到，我是带着一些怨恨在解构孝顺，这样是不中正的，也会影响我更深入地理解孝顺。

怨恨的原因很直接，我的爷爷奶奶（主要是奶奶）一直欺压我父母，导致他们三十多岁时都不想活了，母亲患了严重的抑郁症，父亲则一年内一口牙全掉了，因为恨，但恨的是自己父母，不能向外表达，只能“打落牙齿和血吞”，向内攻击自己。

虽是家事，但事情非常不公平，是非曲直一目了然，可孝道压倒一切，所以我父母就是绝对错，爷奶就是绝对正确，以至于，已被欺压到极致了，而村领导竟然还通过大喇叭向全村人广播说，我父母是不孝的坏典型。

这直接导致了我有反孝道的内在情结，所以解构孝顺时，不可避免有了强烈愤怒在其中，我再怎么自我认识，这份怒气都不可避免。

不过，随着自我认识的深入，和在咨询与生活中听到的一些故事，我的这个情结开始不断松动，我对孝顺的那种克制不住的愤怒，因为对自己和国人的集体潜意识理解得越来越深，逐渐趋向瓦解。

一个标志性的触动，来自我的一位女性来访者。她人很美，曾是有几千员工且以女员工为主的厂子里的“厂花”，自己做老板，有很好的收入，人也善良温婉贤惠，找我做咨询时已40岁，竟没谈过一次真正的恋爱。她收入的大头，给了哥哥弟弟与父母买房子，自己租了一个小公

寓，活得非常节俭。对家人如此，对朋友和员工也极好。

然而，咨询期间的一次生日，她开始怀疑自己的“好”是不是真的。这次生日，她收到了很多礼物，但她突然发现，已有两年，她没给任何一个人送过一份生日礼物了。不仅如此，她还发现，自己的心变得越来越淡漠，别人的痛苦她很难真正关心，别人的喜乐她也很难被感染。甚至，她不仅仅是现在才这样，她怀疑自己其实一直如此，只是现在更加严重了。于是，她开始怀疑自己的好。

听到她的自我分析，我深受触动，我觉得我和她是一类人，也容易有求必应，各种付出，却很难求人，各种所谓的好。同样，我的确也是，很难带着热情去关心别人。

再将这个发现延伸，我发现身边这样的人比比皆是。我的父母、哥哥都是这样的人，为人极好。特别是我哥哥，简直到了极致，父母、嫂子和我，都认为他一辈子没说过别人（除了我嫂子）一句坏话。可是，他的生命力很弱，不爱和人交往。他一直在建筑队里打工，但不能做头儿，因为做头儿时，年底分工资，他总是先把别人的发完，最后发现自己的钱却少了。

这些人的故事汇总在一起，让我有了一个“中国式好人”的概念：他们看起来对人很好，但情感是淡漠的，缺乏热情，并且总伴随着孤独，就像是活在一个孤岛上。

然后，我试着不断深入认识，这份所谓的好是怎么回事，这份冷漠是怎么回事。

再之后，我发展出很多“中国式”的概念，譬如，中国式的婆媳关系。恶劣的婆媳大战，在中国算普遍存在，可也只有我们这样，欧美不如此，东亚国家也只有韩国和我们有点像，日本也不如此。

譬如，妈宝男，在中国也是普遍的存在，这也是中国式的。

譬如，中国人的爱情模式就是在找妈，男人如此，女人也如此。

随着“中国式”的概念与认识越来越多，从量变到质变的关键转变，也呼之欲出。

终于，到了2012年的年底，看电影《1942》时，一个清晰的概念跳了出来——巨婴。

电影中一个镜头：军需官去妓院，老鸨给他安排“东家”的女儿，他将要上17岁的姑娘，却大剌剌躺在床上，要女孩像个老妈子一样先伺候他。这一幕让我觉得很恶心，也因他肥头大耳，我联想到，他就是一个巨婴而已，要一边吃奶，一边做性事。

同是找妓女，我想到汤姆·克鲁斯在电影《大开眼戒》中，他面对小姐，是将对方视为一个人来尊重的。他们之间，像是两个成年男女间发生的事，而军需官和“东家”的女儿，其实像是一个婴儿要找妈妈伺候，但问题是，他们的年龄差又是相反的，所以这种反差引起了我很大反感。

这个概念一形成，我随即有了一个强烈感慨：天啊，巨婴，好像是我们大多数国人的共同写照，我们多数人，看似是成年人，但心理发展水平，其实还是婴儿水平。

这个概念一形成，再去理解各种经典的中国社会现象，就容易了很多。

譬如，屡屡爆出的老人“讹诈”扶助者的事情，舆论一般认为，他们出于经济原因而去有意讹诈。最初，我也这么认为。

然而，多起案例并非如此，其中让我印象最深的一个案例是，一位摔晕的老人在医院一醒过来，第一时间就抓住送他去医院的扶助者的手说，小伙子，你为什么要撞我？还好，这位扶助者是警察，还有视频做证，所以顺利证明了自己的清白。

类似案例挺多，由这些案例可看出，老人并非是有意识地在讹诈。那么，他们为什么这么做？如果将老人视为巨婴，那就很好理解了。

婴儿是没法面对失控的，失控会引起他们巨大的无助感，他们需要将失控这件事从自己身上切割出去。他们会认为，既然失控意味着“我”控制不了，那必然意味着，是有一个“我”之外的力量在控制这件事，并且，因为这件事是伤害性的，所以必然是敌对力量在控制着这件事。

成年婴儿，即巨婴，和婴儿的心理逻辑是一样的。作为巨婴，这样的老人摔倒受伤，是一个巨大失控，他们会认为，这不是“我”导致的，而是“我”之外的一个敌对力量导致的，并且它有主观恶意动机。

所以，他们必然会找人去怪罪，这样就保护了“我还是能掌控自己身体”的这种感觉，且他们会认为对方是主观恶意的，于是对方必须负责和道歉，否则他们就一直死磕下去。一些案例中，即便有了视频，并且，目击者强有力地证明了对方是扶助者，他们还是要死磕。

由此可以看出，巨婴这一概念，可以强有力地解释很多中国经典的社会文化现象。

回头看，1995年我立下的那个目标——一定要搞明白人是怎么回事，它更准确的表达应该是，我“一定要搞明白，中国人是怎么回事”。这像是给自己出了一道考试题，当巨婴概念乃至系统认识逐渐形成后，就相当于，我给自己布置的这道考试题，终于有了答案。

相对应的是，我经常做考试梦，并且总是回到了高中或研究生时期，因为高中我成绩多数时间比较一般，是经过长时间努力加上顿悟，高考前才突然开始考第一，最后考上了北京大学。至于研究生，我则因为抑郁症而多读了一年，所以留下了阴影，但生活中面临新的考验时，我就容易做考试梦，重温当年的噩梦感觉。

2013年年初，我又做了一个考试梦，但梦中我就感觉到，这像是最后一个考试梦了。果真，从那以后，我再没受过考试梦的折磨。

2012年年底，“巨婴”的概念形成，2013年年初，则围绕“巨婴”形成了一个比较系统的理解。结果是，我1995年给自己出的考试题，到现在终于找到了答案。对我而言，一个最重要的考试过关了，所以这个梦就不用做了。

也从那个时候开始，我就想写这本关于巨婴的书了，并且给磨铁图书的编辑不断许诺，2014年可以写好，2015年可以写好……结果，到了2016年，这本书才终于写成。

看似拖延，但这份拖延也有一个巨大好处。先是看到，多数国人是各种各样的巨婴，同时看到我自己也是一个巨婴，巨婴的各种经典心理，我身上也都有，而对自己内心巨婴的认识，需要时间。

正是从2012年开始，我终于开始碰触到自己内心最深处的一个东西——我心里住着一个恐怖的自我。我开始深切体悟到，我的好人形象，其实是在掩盖我内心深处住着的这个魔鬼。

由此，我才终于碰触到我的真自我。这时，我已经38岁了，过去的这半生中，一直活在“好人”的假自我里。

从2012年至今，我不断地在认识自己内心深处的这个魔鬼，每个巨婴内心深处都住着这样一个魔鬼。

随着认识越来越深越来越全面，我也越来越爱这个魔鬼。最终我明白，原来它就是生命力自身。

婴儿的生命力，是无好无坏的，如果它能够被看见，这份生命力就得到了祝福，它就会转化为好的生命力，如热情、爱意、创造力等。

如果它不能被看见，就意味着，这份生命力被诅咒了，它就会转化为坏的生命力，如恨意、破坏性等。我们内心深处住着的所谓魔鬼，其实都是这样一个东西。

我们社会的各种经典现象，因是巨婴水平的，常常看上去很低级很可笑，也很有破坏力。

我们社会的各种制度建设，也包括以儒家为主的思想文化，在我看

来，其实都是在试着去压制这个魔鬼。之所以如此，是因为我们惧怕巨婴们心中都住着的这个魔鬼。但是，本能上我们喜欢走的路，是注定走不通的。

如果只是去压制这个魔鬼，就像是如来佛祖先将孙悟空压在五行山下，而后又给他戴上了金箍。这只能暂时克制其破坏性，但同时也损害了活力和创造力。

在我看来，真正的解决办法是，将我们心中的孙悟空、哪吒等释放出来，看见他们其实就是宝贵的生命力，去爱这一部分。

用精神分析的话来讲，原始的生命力都是带着攻击性的，一个人必须将他带着攻击性的生命力展现在关系中，以此和另外一个同样如此真实的人建立关系，然后才能得到亲密，并被救赎。

譬如对婴儿来讲，只约束他是不行的，相反，要允许他的活力流动，以此和妈妈建立起亲密来，然后婴儿的整个生命力就得到祝福了。

对于巨婴来讲，这也是一样的。

当思考到了这个时候，我再解构孝顺乃至各种中国式现象，那种愤怒和戾气就真的可以逐渐消失了，我将归于中正，真的就像是一个中正的咨询师，只是试着去理解和接纳这一切动力。

同样，对我自己而言，这句话也特别适用——本能上我们喜欢走的路，是注定走不通的。

作为一个中国式好男人，我本能上喜欢走的路，都是宅男风格的，如做咨询和写书。但是，这条路走下去，并不能真正达到我的这个目标——搞明白中国人，特别是我自己，是怎么回事。

作为一个巨婴，我必须打破宅男的封闭，走到更广阔的世界中，将自己的心展开在这个世界上，将宅男的对立面活出来，这样才能真正认识到我是谁。

所以，这本巨婴的书，其实只是一个开始，我还会做更深入更全面更活生生的观察和思考。

作为一个思考者，我不可避免地是从自己的角度出发的，难免会偏颇，所以欢迎各种指正，也希望能和富有真知灼见的人有更多交流和碰撞。

希腊德尔菲神庙有一句箴言：人啊，认识你自己。苏格拉底则说，未经省察的人生，是不值一提的。

愿我们都能认识自己，并活出自己。

1.我们集体停留在婴儿期

经典的中国式图景中，主角，都是像被抽掉了脊梁骨的人，譬如你很难在中国画中找到一个昂然挺立的身体。

对此表现力最好的，是岳敏君的作品。抽巴的人生，凝缩在抽巴的身体中。很多人反感岳敏君的画，但你走在大街上，满眼望去都是这样的图景。

本我、自我和超我，这是弗洛伊德的人格结构理论。放到国人身上，它可具体表达为：全能自恋性的本我、绝对禁止性的超我和软塌塌的自我。

全能自恋性本我即，我是神，世界应完全按照我的意愿运转。

绝对禁止性超我即，你的一切自发行为，都是不对的。

两者冲突太强，以至于作为协调者的自我没法协调，所以变得软塌塌了。

伸展你的能量球

著名幼儿教育专家孙瑞雪，之所以投身幼儿教育，是因她做过一个梦，梦见一排排一列列、整整齐齐如军队的成年人，面无表情如僵尸。梦中，她痛苦至极，她知道，这些面无表情的成年人，就是中国的父母们，他们不懂该如何爱孩子，却认为一切举动都是出于爱，都是教育。

我认为，这是孙老师对中国成年人的一个个性化理解。可以说，她在用她的心，去理解中国人的国民性。

著名画家岳敏君，他的经典作品“笑脸人”，构成了当代艺术的一道特异的风景。说实话，放在多年前，我是非常反感这些当代艺术的，我真认为这是“审丑艺术”。但经过多年深入的心理咨询工作后，我对岳敏君以及其他当代艺术家的作品有了新的理解，我认为他们是在用自己的方式，来表达他们对中国人国民性的理解。

还有很多人做过类似的工作，譬如柏杨写了《丑陋的中国人》，譬如林语堂的《吾国与吾民》……在文字解读方面，我最佩服的，是台湾学者孙隆基，他写的《中国文化的深层结构》，可以说包罗万象，在方方面面解读了中国人的国民性，详细、精准而到位。作为一名从业多年的心理咨询师，这本书，是我自己对中国人国民性的一个解读。

不过，在正式开始阅读这本书之前，我很想说，别太被我误导，你可以先做一个练习：第一步，找出五个形容词，来描绘你自己的个性；第二步，找出这五个形容词的反义词；然后，放松，中正地坐着或站着，闭上眼睛，想象在你身前，出现了一个能量球，感觉一下它的大小、色泽……

如果你做过气功、瑜伽或静心等训练，就可以这样：中正地站着，双脚叉开和肩同宽，搓手约10秒钟，然后闭上眼睛，张开双手，手心相对，去感知两只手间，真的会有一个能量球一样，如两只手距离近了，你能感知到两只手间，有一股张力在。

然后，在想象中，将那五个形容词，逐一放到这个能量球中，看看这个能量球会变大，还是会变小。

如果只是放形容词进去，可能还不够，那你可以将符合这个形容词的自己的形象，譬如某一情景中你就是这样的，放到这个能量球中，看看会如何。

我第一次做这个练习，是在美国催眠治疗师斯蒂芬·吉利根的课上，他带领大家做这个练习，不过内容是，将你的梦想放进去。

大二的时候，我就有了一个宏大的梦想——成为能解开人性奥妙的

心理学大家，并且一直在追求它。但让我想象不到的是，将这个梦想放进去后，能量球竟一下子小了很多。

然后，我将第二个梦想，并不是特别看重的梦想——到处旅游，放进去，能量球变得大了很多。

这个练习让我非常震惊，我后来多次体会，感觉的确是如此，如果就是按照自己的感觉成为一名深通人性的心理学家，我的世界是会变狭窄，能量是会变弱的。

相反，如果我满世界去逛逛，自己的世界就会变大，能量就会变强。

当时脑袋里并不非常懂得，到底这是怎么回事。现在回头看，成为一名心理学者，和成为一名作家一样，都是我本能上习惯走的路，并且，是作为宅男的我最擅长做的事。但宅男，本来就是在相当程度上切断了和外界的联系，那么很自然地，假若按照宅男风的惯性一直走下去，我的世界会越来越狭窄，不管我做的事情看上去多么宏大。

类似的感觉，还出现在我的好人形象上。说来搞笑，很多年来，我一直认为自己是一个不自私的人，是一个好人，以这个形象而自得，有道德优越感，并且蛮容易获得别人认同，但我自己并不喜欢这个形象。

不喜欢的原因很直接，我感觉到，我待在这个形象里，并不自在，仿佛有什么东西在捆绑着我，让我不能自由地伸展自己。

斯蒂芬·吉利根课上的这个练习让我震惊之余，也有了庆幸。当时想，幸亏明白得早，要不然，有一天真活出了自己头脑里的第一梦想——成为一名卓有成就的心理学家，但却发现，自己活得反而更加萎缩，这就太糟糕了。

人的性格都是逐渐形成的，对它了解越深，就越可能改变它。至少，我们需要去问问，一直以来的这个“我”，自己到底有多喜欢。

或者，问一个更形象的问题：假设你自己是一个能量球的话，那么，作为一个能量球，你是伸展的，还是萎缩、甚至坍塌的？你的色彩，是明亮的，还是暗淡的？

英国心理学家温尼科特说，每个人都可以被看成一个能量泡，这个能量泡在成长中，必然要伸展自己，伸展就是攻击性，而攻击性，是人最原始的能量。弗洛伊德则称，驱动人类行为的动力有两个：性和攻击。如果你上一些灵性的课程，看一些灵性的书，则会看到一些哲人称，每个人都是一个能量体。能量球、能量泡、能量体、性和攻击……这些说法，其实是一回事，讲的都是生命力。

人都是自恋的，对于我们已经形成的自我，对于我们所在的集体自

我，不可避免地会有各种美化。但是，我们需要问问自己：作为一个能量体，你的自我是伸展的、饱满的、鲜亮的、富有弹性的吗？还是萎缩的、暗淡的、僵硬的？你所在的集体，如果作为一个自我，那么，这个集体自我的能量体，又是怎样的？

我的确认为，我自己，我们多数国人，我们所在的各种集体，乃至社会与整体文化，都是在压制每个能量球的伸展的。

但你也可以，用你的眼睛、你的心去看。

譬如，你可以发展这个练习，想象一个能量球，代表着国人，然后你将我书中探讨的国人的各种国民性——即国人作为一个集体的个性，一一放到这个能量球中，看看这个能量球会如何变化。

能量的演变

人性很复杂，但它的基本逻辑很简单：

一、每个人都是一个能量体。

二、能量体伸展出的每一份能量，如被看到，就变成了光明，变成了生的能量，如热情与创造力。

三、能量体伸展出的每一份能量，如不被看到，就变成了黑暗，变成了黑色的、死的能量，如怨恨与破坏力。

四、当一个人整个的能量体都被看到，生命就得以证悟。

由此可以说，生的能量和死的能量，其实是一回事，差别只在于，是否被看到。

并且，最初都是在关系中被别人看到，而后自己将这一点内化，就可以自我觉知了。

所以，人不能长久处在孤独中，长久的孤独就等于能量体从未被看见，就等于是我们以为的彻底黑暗、彻底死亡。

更详细一点的阐述则是：

一、作为一个能量体，人需要向外界伸展自己。就犹如一个章鱼，不断伸展自己能量的触角。能量伸展有各种各样的，如爱、欲望、表达、创作等。

二、这一个具体的伸展，如被看见，就相当于是，这个能量触角被其他能量体接住，链接由此建立，而这股能量得到祝福。它本来是中性的、灰色的，但被祝福后，就变成了亮色的、生的能量，即正能量，就可以人性化地去表达。

三、这一个具体的伸展，不被看见，就相当于是，这个能量触角没有被其他能量体接住，那诅咒就会发生，它会从中性的、灰色的，变成黑色的能量，也即负能量、攻击性，不过我喜欢把它称为黑色的生命力，然后会以破坏性的方式去表达。

四、黑色的生命力，或攻击性，它如果向外表达，就变成了对其他人的一个攻击，如怨恨、愤怒、鄙视、讽刺等。

五、黑色的生命力，如果不向外表达，就会转而向内攻击自己，如羞耻、内疚、自嘲等。如总是向内攻击自己，就容易发展成抑郁症。

六、黑色的生命力，如再次被看见，那么它又会转化成亮色的生命力。

七、很多人身上，既看不到正能量，也看不到负能量，他们活得，如同一个僵化而干瘪的能量球，其真实情形是，他们心中藏着自己大量的黑色生命力，这让他们惧怕，并将这些黑色的生命力封冻起来。

活得抽巴而萎缩的国人，都是这种情形，我是其中的典型。

我自己就是一个抽巴的男人，作为这样一个男人，我明白，在心理学上的所有努力，都是在有意无意地试着找到一条路，能让我们更好地活出自己，成为一个饱满的能量体。

而要做到这一点，就需要深切地懂得，那一个个干瘪的身体是怎么回事，他们体内藏着什么样的黑色生命力。并且，这些黑色生命力不能被灭掉，其实也灭不掉，而需要被看见、被理解和接纳。

这也是我写这本书的目的，不是为了批判，不是为了宣扬黑暗，而是希望能达成理解与接纳。

爱，就是深深的理解和接纳。美国人本主义心理学家罗杰斯如是说。

我们集体停留在婴儿期

巨婴，即成年婴儿。身体上，是成年人了，而心理发展水平，却还是婴儿水准。

婴儿，特指1岁前的孩子。巨婴，即是心理发展水平还停留在1岁前的成年人。

多数国人，都是巨婴，这样的国度，自然是巨婴的国度。

一个人有生理年龄，也有心理年龄。一个民族，也可以说有一个集体心理年龄。那么，中国人，作为一个集体，心理年龄会有多大？

国内的精神分析学界有一个基本共识：中国人的集体心理年龄，没有超过1岁，还停留在口欲期。

弗洛伊德将一个人的心理发展分为五个阶段：

口欲期，1岁前，嘴部是快感中心。

肛欲期，1—3岁，肛门是快感中心。

俄狄浦斯期，也称为性蕾期，3—5岁，孩子有了明确的性意识，快感中心也转移到了生殖器部位，并且男孩有了恋母弑父的动力，女孩有了恋父仇母的动力。

潜伏期，6—12岁，性能量像是突然间消失了一样，孩子们表现为更喜欢与同性伙伴交往。

生殖期，13—18岁，即青春期，性能量大爆炸，一个人身体上做好了生育的准备。

作为弗洛伊德的经典概念，口欲期和俄狄浦斯期的说法已广为流传。关于中国人还集体停留在1岁前的婴儿期的最有力证据，就是中国的吃文化非常之发达。

1岁前婴儿还有一个重要特点是，婴儿必须和妈妈在一起，并且婴儿的生活是不能自理的，这也是中国成年人最经典的特征，都说明中国人的集体心理还停留在1岁前。

精神分析界有一个习惯性的说法：这个人发展到了俄期，那个人没有发展到俄期。

所谓俄期，指的是俄狄浦斯期，也即恋父恋母期。依照弗洛伊德的理论，俄狄浦斯期指的是3—5岁，在这一阶段，幼儿的性能量有了大爆

炸，并且，性能量指向了异性父母，而攻击能量、竞争性指向了同性父母。即，男孩会和爸爸争夺妈妈，女孩会和妈妈争夺爸爸。

当一个孩子顺利发展到俄期，意味着，他的性能量表达被允许，他的攻击能力、竞争性的表达也被允许。表现在成年人身上，就是，发展到俄期的人，会比较接纳自己的性能量，以及竞争欲。同样，他们会接纳伴侣的性能量，也会接纳对方的嫉妒心。这时，他们处理情感和性的时候，就像成年人一样。

特别是，因为和父母构建的是一个较成熟的三角关系，允许嫉妒与竞争在其中流动，所以他们会对一定程度的三角关系有较高接纳度，允许伴侣有异性朋友和适度花心。他们不会只想着自己为所欲为，却要求伴侣绝对忠诚。

所以，虽然看上去，发展到俄狄浦斯期的人，心理看起来比较复杂黑暗，性能量不压抑，竞争欲也不压抑，但发展到俄期的人，其人性发展程度，要远比口欲期成熟。

虽然精神分析师们也会说，一个人的心理发展是一生的事，但私下里，精神分析师们更喜欢简单地说，一个人是到了俄期，还是停留在前俄期。

从年龄上来讲，精神分析师们私下里会认为，所有人的心理年龄都停留在5岁前，所有民族也如是。

5岁前分这样三个阶段：

0—6个月，我称之为一个人的阶段，即，虽然看起来婴儿是和妈妈或其他抚养者在一起，但婴儿会觉得，整个世界只有他一个人存在，且整个世界必须以他一个人的意志为核心，他接受不了不同，不同即是敌对世界。

6个月—3岁，我称之为两个人的阶段，即，婴幼儿开始意识到，他和妈妈是两个不同的人，他既需要和妈妈亲密，又需要独立。由此，亲密和独立构成了一对矛盾，两个人的意志同时存在，也构成了一个矛盾。这时，婴幼儿能接受彼此意志的不同了，但还需要妈妈在自己身边，还接受不了长时间的分离。所以对忠诚的要求比较高。

并且，两个人的阶段的主题，是抢夺控制权。一个人的阶段，会绝对地追求控制权，必须是，只能一个人说了算，另一个人的意志得被消灭。两个人的阶段，虽然也争夺控制权，但不再是有你没我的控制权，而是可以接受对方与自己的不同，但希望自己的控制权多一些，同时要求两个人的身心都忠于彼此。或者说，你要忠于我，而我可以自由。

3—5岁，俄狄浦斯期。我称之为三个人的阶段。发展到俄期这个阶段，就意味着，一个人能接受关系的复杂性了，我爱你，但我也爱别

人；你爱我，你也可以爱别人。这个别人，譬如是孩子，譬如是工作，也可以是伴侣的异性朋友，你会要求一个忠诚的底线，但不再要求对方绝对属于你。而像前两个阶段，特别是一个人的阶段时，我会要求你绝对属于我，而我却可以为所欲为。

所以说，虽然发展到俄期，意味着世界变得复杂了很多，不再是单纯的小清新，但对这份复杂的容纳，其实意味着更高的心理健康程度。

像前俄期，则对忠诚、忠贞、纯净、单纯等有极高的要求，但一旦碎裂，就会变得很可怕，所以说，只想活在一个单纯简单的世界中，这未必是好事。

就一个国家而言，如果发展到了俄期，就会对人的复杂度，即性欲和竞争欲有很高的接纳度。

譬如英国和美国，在整体上，就达到了俄期，其社会对性的复杂性和竞争心，有很大的包容，以及鼓励。

没发展到俄期，就意味着其心理年龄还在3岁前，而这又分为口欲期和肛欲期。肛欲期的重要表现是控制与强迫，追求洁净和秩序，德国和日本就很像是处于肛欲期。

心理治疗圈里的朋友多认为，日本发展到了肛欲期，甚至是俄期，但我非常怀疑他们是否到了肛欲期，我觉得他们和我们的状况也许是一样的，只是表现方式不同。

口欲期的集中表现则是，好吃，并且，什么事都要经过嘴来体验。口欲期不仅是好吃，也因为嘴部最敏感，所以1岁前的婴儿，做什么都喜欢用嘴唇去感受一下。

巨婴也是。所以，一切美好的动物，国人都想把它们吃到肚子里，变成自身的一部分。这就像是，口欲期的婴儿觉得自己是匮乏的，他们必须把妈妈的乳汁吃到肚子里才可以。《西游记》中，各种妖怪都想吃唐僧肉，以追求长生不老。在精神分析学看来，一个完美的乳房，对婴儿来讲，就是可以让自己长生不老获得永生的。

巨婴，即是成年的婴儿，而婴儿，特指1岁前的孩子。作为由巨婴们组成的国度，中国吃文化如此发达，特别是广东，可以从早茶开始，一直吃到晚茶乃至夜宵。就像是，婴儿永远在找奶吃。

据台湾学者孙隆基说，那种像航空母舰一般巨大的饭馆，全世界只有中国才有。我也确实没在其他国家发现，像广州炳胜酒家这样规模庞大的饭馆。

中国人的集体心理年龄没超过1岁，这看起来已经够低了，而我还有一个更激进的判断。我认为，中国人的集体心理年龄，没超过6个

月。

心理学家玛格丽特·马勒称，6个月前的婴儿，处于正常共生期，一个最显而易见的特征，是母婴共同体，即婴儿觉得，他和妈妈共用一个身体和心灵，是一个人，不分你我，不分彼此。

为什么叫正常共生期？也就是说，只有这个阶段的共生，是正常的，之后的共生，都可称为病态共生。

其实，除了共生心理，小婴儿有很多很夸张的心理，但对于这个年龄的他们而言，这都是非常自然非常正常的，不过，假若成年人还有这些心理，那就是病态的了。

6个月前的婴儿，会有以下几个主要的心理特征：

一、共生。

6个月前的婴儿会觉得，我就是妈妈，妈妈就是我。我们是一体的，我们共同使用一个身体和心理。更小的婴儿，如3个月前的，他们甚至会觉得，我就是万物，万物都是我。我就是宇宙，宇宙都是我。

也就是说，小婴儿处于一种混沌、未分化状态，他们觉得，一切都是混在一起的。特别是，他和妈妈，构成了一个身体与心理的共同体。

病态共生，在国人中实在是太常见了，如大家庭、集体主义、没有界限、拒绝AA制、以己度人、统一思想……

特别关键的是，在这个混沌的、合一的共同体中，只有一个人说了算，而这个人当然最好是自己。这就构成了共生中的各种冲突，我称之为共生绞杀。

二、全能自恋。

6个月前的婴儿会觉得，我是神，无所不能，我一动念头，世界就该按照我的意愿运转，否则，我就会变成魔，有雷霆之怒，恨不得毁了世界，或者毁了我自己。

这是婴儿和巨婴的最核心心理。中国人的人际关系之所以复杂难处，这是最根本的。

中国男人多有皇帝梦，而中国女人多有皇太后梦，这个梦的原动力就是，希望自己拥有无上的权力，要整个世界围着自己的想象转。

绝对意义上的皇帝和皇太后，只能有一个，要端坐在皇城中。但是，在每一个中国式的单元中，都有一个皇帝或皇太后，如中国式的大家长，如单位中的一把手……

这也是孝顺或听话哲学的根本所在。

在任何一个共同体内，巨婴们都在争夺唯一说了算的话语权，一旦占据了这个话语权，就会要求共同体内其他人都按照自己的意愿来。这一点能实现时，就有神一般的感觉，当这一点被打破时，就有魔一般的雷霆之怒。

并且，全能自恋和共生结合在一起就很要命。因为还处在共生期，所以巨婴们不能独立地好好待着，必须和别人黏在一起，而黏一起后，全能自恋的心理又驱使他们拼命争战，很容易达到你死我活的地步。共生，离不开，又要你死我活地争夺话语权，所以最好是弱者顺从强者。

所以，孝顺或听话哲学，其实只不过是，巨婴水平的父母们一个必然的表现而已。

当理解了这一点后，我对孝道文化的愤怒，就减轻了很多。

一个社会单元内，那个最有权力的人，才可能享受到这份资格。其他人怎么办？或者去争夺权势，或者装孙子。

但是，因为活在共生和全能自恋心理中的巨婴，绝对接受不了挑战，所以挑战者如果实力还不具备时，他们一般都会被灭掉。因此，中国历史上，有独立意志又不懂政治的英雄们都没有好下场，最经典如岳飞。

由此，装孙子装奴才，就成了一个普遍选择。或者是有觉知地做奴才而等着有一天翻身，或者是做了奴才而没有觉知，反而去美化做奴才的哲学。

儒家文化的存在，孝文化的存在，特别是三纲五常，在我看来，就是基于多数国人是巨婴这一事实而设计的。当然，这不是某个人的有意识的设计，而是集体动力演变的自然结果。并且，儒家文化并非是孔子发明，他只是早已存在的这一个思想的集大成者。

既然都是巨婴，都想全能自恋，并为此不惜你死我活，如春秋战国时代，争战得太可怕了，那最好还是设计一个秩序，让强有力的人更强有力，让位卑者去遵从强者，好让社会尽可能和谐。

三、偏执分裂。

偏执分裂，是6个月前、特别是3个月前的小婴儿必然会有的心理。

所谓偏执，即我的判断、我的意愿必须坚持下去。

所谓分裂，即，事情一分为二，且两者不能并存。譬如，好坏不能并存，黑白不能并存，善恶不能并存，不同意见不能并存……

偏执分裂加一起，则成了，我是好的、白的、善的，我的意愿才能存在，你则是坏的、黑的、恶的，你的意愿不能存在。

这一心理，在我们过去的影视上很容易看到：英雄们都高大全，没有一点缺点，坏蛋们则没有一点优点。

在婴儿期，这是不可避免的事情。婴儿的能力很差，基本的吃喝拉撒睡玩都不能靠自己解决，而必须靠妈妈或其他抚养者照顾和回应。

并且，婴儿活在极端对立的两种感觉里，一旦被照顾得很好，他的全能自恋就得到了满足，这时他就会有神一般的感觉——我一动念头，世界就会按照我的意愿运转。一旦没被照顾好，他就陷入彻底无助中，同时也会生出暴怒，恨不得毁了这个世界，或者自己。

但是，婴儿必须把围绕着无助、暴怒的破坏力投射到外部世界中，因为他的自我还没有能力容纳这份“坏”，一旦他认为，这份“坏”是“我”的，他的脆弱自我立即会分崩离析。

具体而言，一旦有任何失控发生，婴儿会想，既然“我”控制不了这件事，那一定是“我”之外的其他力量控制的；并且，因为失控多是不愉快的，所以控制这件事发生的力量是敌意的，并且是主观敌意的。

通过这样的思考，婴儿就将失控中产生的“坏”从自己身上切割出去，并且投射到外部世界中了。并且，因为婴儿同时还是偏执的，所以这个逻辑会变得非常顽固。

类似逻辑，在巨婴身上极为常见。譬如，家里少了钱，父母或老人会怪罪孩子，逼孩子一定承认是自己拿了，如果孩子不承认，就往死里打。有些孩子就是不承认，因为的确不是他们干的。有些孩子被打怕了，不得已承认，但接着又会被逼迫去找钱，但因不是自己干的，还真找不着，所以又是一通暴打。最后，大人们却在其他地方找到了这笔钱。

有些孩子，就因此被父母或老人活活打死。当然被打死的是极少数，但有类似被冤枉经历的，就太多太多。

巨婴们之所以如此的逻辑是这样的：丢钱，意味着失控；失控，就一定是我之外的力量干的；这个力量是恶意的；最容易控制不了、但又最容易归罪的就是孩子，所以要去怪他；他既然是恶意的，还不承认，那就必须逼迫他承认，这样这份“坏”才能被控制……

婴儿的基本心理，可以归到这三点上，巨婴们也如是。并且，它们可以千变万化，但万变不离其宗，在各种经典的中国式现象中，基本都可以找到这三类心理。

作为一个集体，我们国人的心理发展水平没超过6个月，这听起来

会让很多自恋的国人不舒服，觉得太低了。但还有比我们的心理发展水平更低的。

譬如，还有一个广袤的世界，处于极致的偏执分裂中，那其实是3个月前的婴儿心理。他们的世界，更是非黑即白、非敌即友、你死我活的。

再譬如印度，在我看来，印度人简直是都还没有出生，他们集体活在中阴身的状态。所谓中阴身，也是印度的说法，即一个生命死去到重新出生的过程。

并且，关键不是分高低，关键是，这是否是事实。如果是，我们就需要承认自己在这个基础上，深深地理解和接纳，然后从这里出发。

中国家庭的外部轮回机制

人，都活在轮回中。依照佛学，万事万物都是在轮回中。

作为中国人，很自然地，我们也都处在中国式的轮回中。

轮回的单元，有单个的人、家庭、社会乃至整个文化。作为单个的人，我们的自我，其实都是在更大的单元中被塑形。我们的自我，是我们家庭的凝缩，也是社会乃至整个历史文化的缩影。

认识家庭、社会与历史文化，可以帮助我们认识自己，而深入到每一个人的潜意识深处，又可以更好地理解中国的家庭、社会与历史文化。

我们先说说理想的家庭结构。理想的家庭结构，可以归到一句话上——夫妻关系是定海神针。即，夫妻关系在一个家庭和家族中，是要第一位的，而亲子关系要列在第二位。并且，夫妻间有深厚的情感，他们的情感链接的质量，可以在家中起到定海神针的作用。

相反，有问题的家庭结构，常可归到一种模式上：一个焦虑的母亲，一个缺席的父亲，和一个有问题的孩子。

说到这儿，你可以问问自己——我是活在什么样的家庭中？理想的，还是有问题的？

我相信，中国绝大多数家庭都是有问题的，而且普遍有深重问题。首先，中国人普遍的意识中，亲子关系才是第一位的；其次，中国家庭中，夫妻之间的情感质量，普遍不怎么样。

结果，我们的家庭模式，多数真是符合了有问题家庭的模式：一个超焦虑的母亲，一个严重缺席的父亲，和有问题的孩子。

父亲的缺席有两种：一种是，他们很少在家中；一种是，他们虽然常常在家里，但他们对家庭是回避的，既回避和妻子亲密，也回避和孩子的高质量沟通。这还衍生出一系列问题。如，健康家庭，夫妻相爱，并会祝福孩子走向自由独立。但我们的家庭，普遍是阻止孩子追求自由独立的。为什么会这样？

一天，我在思考这个问题时，写了一系列微博，最后汇总成文章《中国家庭的轮回链条》，这篇文章也收录在《为何家会伤人》（升级版）中。

【附录：中国家庭的轮回链条】

链条一：结婚

结婚时，做选择的标准，不是情欲与激情，更非爱与恋，而多是安全感，不仅长辈为儿女做选择时如此，年轻人自己做选择时也常如此。结果是，婚姻相对稳定，但缺乏情感。

现代社会，爱情概念已深入人心，绝大多数的小说、影视等，都在讲各种爱情。但其实，爱情作为一个主流观念，只诞生于欧洲。美国神话学家约瑟夫·坎贝尔说，爱情作为社会的主流观念，在欧洲开始于十三四世纪，和个人主义紧密结合在一起。爱情必须是两个个体忠于自己内心的产物，集体主义催生不了爱情，并且总是爱情的阻碍。

想想中国古代的爱情故事，梁山伯祝英台、陆游唐琬、许仙白娘子、牛郎织女……基本上都是悲剧，并且，拆散这些爱情的力量，多来自家人。这一点在当代的小说中也有体现，譬如《平凡的世界》中，考虑家庭的利益，成了一对对恋人不能走到一起的直接原因。

夫妻关系是家庭的定海神针，但中国式家庭轮回中，这一个基石，普遍没打好。

链条二：婚姻生活

婚后，因没有感情的滋养，也因为重男轻女令女性严重缺乏安全感，导致妻子一方怕孤独，于是去抓丈夫，控制丈夫，而丈夫觉得，本来就缺感情基础，更不愿被妻子紧紧抓住，那会让他重温幼时被妈妈吞没的噩梦，所以丈夫要选择逃走，逃走的方式可以是工作、爱好，或者其他女人。

都说婚姻是爱情的坟墓，原因是，一旦早期的激情期过去，看似平凡的婚姻生活，是对两个人的心理发展水平的极大考验。但作为巨婴，两人相处不易，同时小家庭又被大家庭牵绊太多，都会导致中国式的婚姻生活太沉重。

链条三：生子

妻子感觉到更加孤独无助，但她越抓，男人跑得越远。等有了孩子后，妻子终于发现，孩子可以在极大程度上弥补她内心的空洞，于是，她开始抓孩子。并且，最好是个儿子，那么，儿子不仅弥补了情感空洞，还在相当程度上弥补了情欲的空洞。异性相吸，在母子间一样存在。结果，妈妈会把儿子抓得更紧。

儿子被妈妈抓很紧，那女儿呢？如果妈妈内心比较健康，则可能会

有同样待遇，也会被妈妈抓住，但若是一个重男轻女的家庭，则女儿容易成为妈妈的“被讨厌的内在小女孩”的投射对象，被妈妈厌恶乃至虐待。于是，造就了一个同样没有安全感甚至内心空洞更大的女性。

丈夫逃离妻子时，会愧疚与不安，也担心后院起火，当发现儿女可以填补妻子内心的空洞时，他们也会将儿女推向妻子身边。所谓的恋母情结，在中国出现了变异，爸爸甚至不与儿子竞争，而是迫不及待地将儿子推给妻子，这样他就自由了。于是，他也参与造就了另一个自己。

过去主要因重男轻女，现在则主要因男人想逃离妈妈的潜意识的动力，导致做父亲的男人不仅逃离妻子，也逃离女儿，与女儿的关系也很疏远，这导致女儿即便在母爱一环上有所改善，但在父爱一环上仍相当欠缺，于是女性对得到异性的爱，要更为绝望一些。

总结一下，即，男孩得到的母爱，表面过多但质量堪忧，普遍存在着严重的被吞没创伤，这令男孩表达情欲困难，并令男孩比较被动；女孩则得到母爱和父爱都比较少，容易有严重的被抛弃创伤，而她们虽也有被吞没创伤，但比较少，所以相对男孩要主动很多。

链条四：新一代的恋爱

这样的男孩女孩长大了，男孩抗拒情欲表达，抗拒亲密，同时被动；女孩则不知情欲是何滋味，并因被抛弃的创伤，而对亲密有强烈渴求，但又觉得得不到，所以会找容易掌控的男人，也即被动的男人。

于是，又重复了轮回的第一个链条——夫妻之间缺乏情爱。

链条五：母子共生

妻子想抓丈夫，丈夫想逃，这还不够，更要命的是，婆婆也想抓儿子，而对于妈妈，儿子意识上还不能逃离。由此，催生了一个独特的中国式现象：儿子必须和妈妈黏得紧一些，不能逃离；儿子和儿媳疏远，却成了可以被接受的现象，唯独妻子不能接受，但只能独自品味。

在我的文字中，我常常使用“中国式”这个说法，引起很多朋友反对，他们认为，我动不动就使用“中国式”这个词，好像这些现象就只中国有。这个批评，在一些地方蛮有道理，我的确会反思，我是不是引申过度了，但对于母子共生和婆媳大战，这一点我很有把握，我认为它的确就是“中国式”的，最多东方的邻国韩国和我们类似，而其他国家，不会形成大面积的婆媳大战，以及它背后的深层原因——母子共生。

妈妈为什么非要跟着儿子，非要进入到儿子的小家庭？因为巨婴都

不能独自生存，必须与一个人黏在一起，中国的妈妈们与自己的丈夫关系质量差，而与孩子特别是儿子构建起了共生关系，这会导致，她们难以脱离这个关系。共生关系具有强烈的排外性，对于共生关系的双方来说，其他第三方都是入侵者，儿子会将父亲视为入侵者，而婆婆会将儿媳视为入侵者，并且是一个绝对的入侵者，于是有很大的敌意。

链条六：消失的公公

婆媳大战就成了中国家庭的主要战争，目的是争夺被动的儿子，至于公公，已成了这个家庭中可有可无的一个注脚，没有人争夺他。除非他生命宽广而精彩，否则他在家庭中就是一个零。

一次，在新浪微博上，看到很多编剧在探讨：影视中，公公去哪儿了？他们也注意到，公公从家里消失了。公公年轻时，他就想从家里逃走，而当他年富力强时，他会成为母亲与妻子的争夺对象，但他老去后，果真从家里逃走了，而家庭也会对他视而不见。

很有意思的是，太监也叫公公。

链条七：小三

婆媳大战中，双方谁都赢不了，妈妈毕竟不能得到儿子的情欲，妻子也得不到，但男人的情欲总要去找一个地方安放，于是，妓女，或小三，就成了一个平衡物而广泛存在于重男轻女最严重的地区。并且，做小三的女子，也常是在原生家庭中得到爱最少的女子。小三，就像男人的妾一样，长时间和妻子并存，这也是一个中国式现象。一次上课，老师是澳大利亚的，学员有三十来人，结果那次课，小三成了共同主题，课上几乎所有人都有小三现象，要么是有小三的男人，要么是女人有小三情敌，要么就是在做小三，这令老师非常震惊，她说，她去过很多国家，只有在中国才发现，长期小三可以如此普遍地存在着。更神奇的是，在婆媳大战最惨烈的地区，我听到一些故事，故事中的小三，竟是妈妈为自己儿子找的。

链条八：老男人

一些公公和岳父，在大家庭中还发挥着巨大作用，甚至成为家庭问题的直接制造者（有外遇不算，必须是主动冲突），这几乎都是因为，他们执着于权力感，不容别人挑战他们的权力，但他们不会制造特别复杂的情感关系，而只是要求别人服从他，这形成不了特别复杂的轮回。

任何一环破掉，链条都破了

以上这些，只是我个人对自己听到的数以万计的故事的经验性总结。作为一名咨询师，我没有治疗理论上的野心，并不太想发明什么新的疗法、有中国特色的疗法，我只想弄明白，中国特色的家庭，和中国特色的爱情，是怎么回事。

看到一个网友说，莫言只是写了中国的一些真实故事，竟然被认为是魔幻现实主义。我写的，也只是纯粹的现实，尽管有时是魔鬼般的现实。

这个链条让很多人感到绝望，其实也很好破。它看似一环扣一环，严密得令人悲观，但其实任何一环断裂，都可以破掉这个链条的家庭轮回。

两个地方最应该破，一个是婚姻，如果能以爱情开始，那就太理想了，有了这个基础，以后都会变得容易；一个是妈妈好好养育孩子，让孩子内心有满满的爱。不过，破任何一个链条，都需要很深地认识自己，不是一日之功。

婴儿的出生，是最好破的地方。一次讲课，突然说了一些动情的话：一个带着丰沛感觉的婴儿的出生，是来拯救一个家庭的——若这些切断了感觉只剩下头脑且头脑还僵化的大人向孩子学习的话。然而，不幸的是，我们更容易将婴儿弄得和自己一样，让他知道，生命是粗鄙的。

小的单位，是大的单位的缩影。所以，中国家庭，是中国社会的缩影。母婴关系，则是中国各种人际关系的缩影。解开中国家庭和社会轮回，母婴关系貌似是最容易的一环。但真正的责任，在于每个人的觉醒。若妈妈们能意识到，就先觉醒；若妈妈们没意识到，请给妈妈们以支持，而不是苛责。

这个轮回链条中，婴儿的出生也是最脆弱的一环。譬如生孩子后，男人易出轨，性是一方面，但更重要的是，男人感觉被排挤了，他插不进紧密的母婴关系。本想提醒女性注意，但后来想，其实关键是男人。女人高度重视孩子是很自然的，男人若想与妻子保持亲密，一起投入到对孩子的重视中即可。

紫禁城的隐喻

我写了十来本书了，多数谈的都是中国家庭。我没有专业理论上的野心，但如果能用我的文字将中国家庭的动力与结构写清楚，写出血和泪来，写出欢笑来，那就太好了。

本来没觉得我的观察多特殊，但多次和国内外同行沟通后，我觉得自己对中国式现象的观察，的确有独有的价值，非常落地。

一次，和英国一位做跨文化研究的精神分析师沟通，突然有了一个图画式联想，将紫禁城这样的皇宫，和中国普罗大众的家庭，联系到了一起。

当时，这位分析师问我：你认为中国家庭中父亲普遍缺席，那么，父亲去哪儿了？我想了想回答，或者高高在上如皇帝，或者被阉了。

紫禁城的皇宫中，皇帝，即没有被阉割的成年雄性，只有一个。一个个的小家，由妃子和孩子组成，公公则穿插其中。皇帝与太监们，组成了皇宫内的权力体系，而妃子与孩子，组成了一个个小家的结构。

紫禁城中的这一图景，不正是中国的写照吗？普通的男人们，被压制性的权力体系吸走，家中就剩下母亲与孩子，而在家的男人们，常常也如皇宫中的阉人们一样，“不存在”地存在着。

到这儿，我有了一个很简单的推论：一个真正的男人，他需要能保护自己的家庭，也在家庭中真切存在着，这竟然成了一个如此有价值的图景。男人们蝇营狗苟，拼命在社会权力体系上攀爬时，为的是争到那个唯一的皇帝位置，或者有很多象征含义的家长位，也即有权力保障的交配位，这真是一种很可悲的存在方式，如同虫子般，而且它总是以无意识的方式存在着。

男人们应该想想，当自己被权力体系——政治与工作——从家庭中吸走时，那其实是一个很悲哀的存在方式。

很有意思的是，紫禁城中的皇帝，也有可以统制他的人——皇太后。皇帝必须孝敬自己母亲，有时母亲则干脆垂帘听政。

紫禁城，也很有说法。皇帝自称是紫微星，这是“紫”。“禁”即禁止，它最开始指杯底有脚的酒杯，即“樽”或“鼎”，在古代，它们都是青铜做的，只有帝王将相才有，象征着权力。所谓权力，即是我可以而你不可以的“禁”。

林语堂说，紫禁城也可以说是“极禁城”。它的通俗意思，即皇宫之地，绝对禁止他人进入。

紫禁城，或者说故宫的造型，在我看来，就像是在散发着这种信息：你主动做任何事都是错的。

大母神：家族的统治者

具体到一个个的大家族，雄性大家长，常是名义上的，而家族内的统治者，却常常是大母神，如祖母和外祖母，即雄性大家长们的母亲。譬如《红楼梦》的大观园中，贾政是家长，但贾母才是大观园的统治者。

形成大母神的概念，是理解中国家庭轮回的一个关键。中国家庭的轮回看似复杂，但有一主线：亲子关系，特别是母子关系，凌驾于一切关系之上，所有悲剧都和母子共生联系在一起。传统中国家庭，男性大家长再牛，也得听他妈的。所以中国家庭其实是大母神掌权。

什么是大母神？几年前在福建南禅寺做内观时，同住的一个画家说，他和前妻关系最后发展成，什么时候都是她厉害，甚至画画这件事上，也像是她比他更懂行更厉害。他真像被洗脑一般，由衷认为前妻更行，但画画这件事上也这样，他突然醒悟过来觉得不对劲。她永远正确，这即大母神。

用古希腊神话来讲，可以说，中国家庭还处在大地母亲盖亚的阶段，只有母亲与孩子，孩子们都效力于母亲意志之下。欧美家庭则进入了宙斯与赫拉阶段，夫妻关系是主导。

关于大母神，我一来访者有切肤之感，他形容说：只要母亲一靠近他或他的孩子，他就感觉，母亲的气场吞噬了一切，全世界都陷入混沌。

虽然中国社会重男轻女，但据咨询中了解，以及看中国历史家庭故事，我觉得中国近七成的家庭，还是近乎于母系社会。完整的表达是，在家庭中，一个大母神说了算，但大母神的存在感，却常寄托在她重视的儿子身上。

这一点，在皇宫中有最极致的表现。皇宫中一直是母因子贵。在如超奢华蜂巢一般的紫禁城中，一个妃子，一旦怀上皇帝的龙种，特别是男孩，地位就扶摇直上。如果她的儿子成为太子，帝位的继承人，那么，当儿子登上权力的顶峰后，她就可以荣升为皇太后。皇帝控制着整个帝国，很牛，但再牛，也得孝敬他的皇太后妈妈。

紫禁城里的这一图景，也是无数中国普通家庭的集中写照。男人们构建了社会权力体系，成为体系中的砖瓦，而女人们则需要依附在一个男人身上，才能不被权力体系抛弃。特别是，她得为这个体系做贡献——生儿子。生孩子，就像是无比荣耀的事情，一旦生了儿子，一个女人作为生育机器的价值就被确立了。所以，儿子就是一个女人的命运。

皇帝和大母神结合在一起，就构成了中国社会权力的核心。同时看到这两者的存在，才能全面理解中国作为一个权力社会的机理。

可以说，社会体系中，如政府、公司，常是男权体系，由帝王般的大家长掌权；家庭体系中，常是大母神掌权，即由一个过于情绪化、什么时候都要说了算的女人掌权。

大母神掌权，并不意味着女权，因她常常比其他人都重男轻女，她比女人更排斥女人，比女人更重视生不生男孩。

一方面我会谈大母神在家里掌权——大谈特谈，另一方面我也认为中国重男轻女程度非常严重。这两者并行不悖。

在微博上探讨大母神现象时，知名的幼儿教育专家小巫感慨说：武志红老师直言不讳的，是我一直想用童话故事表达的——王后阉割了国王，与王子生了孩子，继而又阉割了王子……

情感的对立面是权力，权力之争，可以非常残酷。不仅男人间要争夺皇帝之位，女人间也要争夺皇太后之位，《甄嬛传》《芈月传》之类的宫廷戏盛行一时，其实讲的就是大母神之战。并且，男人和女人之间也有权力之争，不仅男人会阉割儿子，女人一样可以阉割儿子和孙子等男性后辈的力量。

绝对禁止性超我

中国皇帝或大家长，与大母神，都有这样一种特性——他们势力范围下其他人的绝对禁止性超我。这是我的一个说法，所谓绝对禁止性超我，即，你做什么都不行，除非听我的。

最初，和几个男性来访者的咨询，碰触到了这个绝对禁止性的超我。譬如一次咨询中，一个男性来访者看到了一个纯黑、狰狞的魔鬼意象。

依照弗洛伊德的经典精神分析理论，超我主要来自于父亲，父亲需要给孩子树立规则，但这个绝对禁止性的超我，就不再是具体某个父亲的化身了，它像是一个哲学的存在，像是一个魔鬼。

和英国精神分析师探讨时，我第一次联想到，它就是中国社会权力体系中的皇帝吧。皇帝只有一个，但他的禁止性力量弥散于每一个角落。普天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣。

这个王、皇，这个魔鬼，要统一一切，限制一切。这像是必需的，所以社会解决方案，需要孔子的“克己复礼”，克制每一个人身上的能量或攻击性，而遵从礼，也即通过一层又一层的体制，向这个表面上的皇帝、内在的魔鬼表示顺从。

在一个个的小家里，这个绝对禁止性超我，则化身为一个个的大母神，她们在各种细微处传递着同样的信息——我永远是对的，你必须按我的来，否则你去死，不然我就去死。

中国无数的社会争斗和家庭争斗，都可以概括到这一句话中——你必须按照我的来，否则你去死！

精神分析治疗的终极目标，是让一个人彻底信任自己的自发性，而它显然是绝对禁止性超我的绝对对立面。

家庭戏，宫廷戏，容易你死我活

你必须按照我的来，否则你去死！

中国式的权力斗争，处处可见这种你死我活的味儿，不可能妥协，不可能并存，所谓的妥协，都是为了积攒力量，最终将对方彻底灭掉。

很多精神分析理论家都认为，人性有两个基本动力：生的能量和死的能量。你必须按照我的来，否则你去死！当我们向别人传递这种讯息时，我们就宛如死神，给对方制造了死的能量。

所以，我们心中的绝对禁止性超我，纯黑且狰狞如死神。

在这种残酷的权力斗争中，你首先要自保。婆媳大战的实质，是女人们发现自己被排挤出社会权力体系和家族权力体系，她们必须将自己镶嵌在一个男人身上，以此嵌进社会权力体系，特别是家族权力体系中。

我们的皇帝戏中，男人，是胜者王败者寇。其实这还不够，而是胜者王，败者被挫骨扬灰，彻底湮灭。远古的黄帝对蚩尤，即是如此。

我们的皇宫戏中，女人，与其儿子，即太子或龙子，构成了命运共同体，一荣俱荣，一死俱死，灭门乃至灭九族，并且死者的尊严很容易被彻底摧毁，如吕后对自己的情敌——刘邦的戚妃，施加人彘之刑，即斩断四肢、挖出双眼、熏聋两耳、药哑喉咙，再投入厕所，当作猪来对待。

可以说，我们每个社会单元，如家庭、单位，乃至整个社会，都像是一个个大家族，男人们要相互联合，玩权力游戏，以争夺皇帝位，然后就可以拥有无限特权，特别是无限交配权了。

女人们则将自身命运，与孩子紧密结合在一起，最终构成了女人间的残酷绞杀——婆媳大战。

中国式的权力游戏，无比残酷，赢者通吃。宫廷戏最经典地刻画了它的你死我活味儿，而中国家庭的权力斗争中，也可以闻到这种残酷。

残酷的权力味儿，和不安全感，结合在一起，也许它们才是中国家庭轮回链条的线。

权力的本质是控制，权力和控制的对立面，是爱与自由。如果贯穿家庭轮回机制的线中，爱与自由的味越来越多，外在的轮回机制，想必也会改变。

中国人内心的轮回机制

个人的内心，被家族、社会乃至文化所塑造。可以说，个人的内心，就像是家族系统、社会系统与历史文化的投影。

但反过来也可以说，历史文化、社会系统和家族系统，也是个人内心向外的投影。

瑞士心理学家荣格提出了“集体无意识”一词，意思是，一个集体的经典特征，也会扎根于这个集体里每个人的内心深处。所以，如果能深入到一个人内心深处，也可以看到，一个人的心中，也藏着祖先们共同的意识。

我们的社会与家族系统，有很多特点，这些都引发了我的思考，不断地在问为什么。譬如：为什么要集体主义？为什么孝道压倒一切？为什么都喜欢孩子听话？为什么应试教育体系的压力越来越大，所有人都疯了一样地在乎成绩……

我先是做过5年的电话心理热线，接着主持过《广州日报》的心理专栏，听了数以万计的故事，也算是读了不少书，但在这个思考中，起到关键作用的，是两点：

一、从2007年开始的心理咨询。到2016年，我有过近300位来访者，其中几十位成为我持续多年的长程个案，和他们的超深度咨询，让我看到了一个非常有深度和广度的国人心理。

二、锲而不舍的自我认识。我会写日记，自我解梦，对自己的任何一个困惑都不会逃开，而总是要去认识它。从2014年，还有了我自己稳定的心理咨询师。

2012年前，我一直纳闷一个问题——为什么我会成为一个中国式好人，虽然口碑还可，但我感觉到，我是自我压缩的。到了2012年6月，通过梦，我开始看到，自己心中住着一个魔鬼。那时才第一次体验到，我之所以是好人，是为了防御自己内心的坏。

由此，对自己的认识可以说有了一个质的飞跃。弗洛伊德说，攻击性和性是人类的两大动力，温尼科特则说，攻击性即生命力。但过去，这些对我来说都是理论，而现在，我才真正从体验上明白这是什么意思。

之后的自我认识，就像是跳入了深渊。你注视着深渊，深渊也注视着你。但当真发现，深渊中有些什么时，对深渊的恐惧，就减轻了很多。然后发现，深渊中藏着资源，黑暗就是力量。

咨询工作，就是和来访者一起去深入他们的内心；自我分析，和为自己找心理医生，就是去深入自己的内心。我的确觉得，这两个工作中，我碰触到了中国人的集体无意识，或者说，中国人的集体之心。

上一篇《中国家庭的外部轮回机制》，是从外部写中国人的国民性的，它还带着旁观味儿和批评味儿，但深入到一个人的内心深处之后，这种味道就都没有了。

巨婴的概念没形成时，我一旦写关于孝道的文字，就有遏制不住的愤怒，当巨婴概念形成后，愤怒化解了很多。孝道只是一个解决办法，它还是发端于我们的集体之心。我们的集体之心，会形成一套系统，一环扣一环，后一环是为了解决前一环的问题，而轮回也由此而生。轮回并不能直接去切断，但可以通过深入觉知集体之心，而松动它。

以上这些话语，都有些大而无当，先讲讲故事吧。

做了9年的心理咨询了，最深刻的一次体验，是和一个宅男做视频咨询中发生的。

当时是下午，他在一家宾馆，虽是白天，但他拉着窗帘，开着灯。咨询谈到了他的性爱经验，谈着谈着，他的身体出现了抽动和厉害的打嗝。过去咨询中谈到性时，他也出现过类似症状，而每一次，他的自由联想都显示，这是阉割焦虑的表达。所谓阉割焦虑，是弗洛伊德发明的术语，即每个男孩都想和爸爸抢夺妈妈，由此担心被爸爸阉割。

虽然每次出现这一症状，都有同样的联想，而且这个解释也很靠谱，但我做咨询的一个原则是，每当出现一个很强的能量时，都把它当作全新的对待，把过去的解释都放下，并沉入这份能量中，看看会发生什么。

和这位宅男的咨询已持续三年了，所以他知道我们咨询的一些方法，于是自然而然地，让自己安静下来，去体会这份能量。同时，我也放松而又专注地在视频的另一端陪着他，并有意保持着身体感官的开放。

这种状态持续了三五分钟后，突然间，一股很强的能量袭来，我出现了幻觉——我变身了。我变成一个比我大两号、纯黑的、狰狞的魔鬼，这个魔鬼似乎有无限的力量，但它是安静的，如同死物，也像是活的，似乎无意展现它的力量。

就在我出现变身幻觉的同时，他被吓坏了，问我：武老师，你怎么了！武老师，你怎么了！

我猜，我们之间可能出现了荣格说的“共时性”，即我变身了，而他可能也出现了幻觉，看到我变身了。于是，我对他说：没事，这是幻觉，你这样看着就好。

咨询中，会出现各种各样极其有张力的时刻，这时的关键就在于，来访者和心理咨询师的咨询关系质量如何，是否够牢靠，能够彼此信任，并能承受那些极其有张力的时刻。我和这位宅男的咨询，进行三年了，已建立了很深的信任，所以能兜得住这一次特别体验中的能量。

听我这么说，他也就安静地看着我。又过了三五分钟，这份能量过去了，我问他，刚才发生了什么。他说，他看到我变身了，变成了一个狰狞的魔鬼，比我的体形大一些。他对这个魔鬼形象的描述，和我体验的，是一致的。

这是怎么回事？这是什么东西？

用荣格的术语来讲，这叫“共时性”。用精神分析的术语讲，这叫投射性认同：来访者将他内心的一些东西投射出去，而心理咨询师认同了它。

我从来没经历过这种事，而这位来访者很怕鬼，有时会想象，有各种各样的鬼在他身边出现。所以，这像是他内心的一些东西，投射到了我身上，而我认同了。

不过，在我的直觉中，我深切觉得，它也像是我自己的东西。

这次咨询结束后，我想到，在很多故事中，也有类似的东西。

另一个让我印象深刻的案例是，一位女子，她小时候多次做一个梦：一间超大的房子里，有一航母大的苍蝇，而她躺在地毯下将自己紧紧裹住，那苍蝇像模型，又像活物，站在她身上，盯着她的头，她一动都不敢动，觉得一动，苍蝇就会咬下她的头。

这位女子梦中的苍蝇，纯黑、散发着金属光泽，像模型，又像活物……这些特征，都像前面我体验到的那个黑色狰狞的魔鬼。

这个梦，是她婴儿时体验的表达。房间外面，其实有人，是妈妈和姥姥，她们在说话，而姥姥是专门过来照顾她的。

超大的房子，来自婴儿对事物的感知，婴儿的时空感还没有很好地建立，会根据自己的感觉夸大空间感。

并且，和无数中国孩子一样，婴儿时，她长时间在孤独中，生理和情感需求不能及时满足，也缺乏保护，这让婴儿备感无助。因为，没有妈妈或其他抚养者的帮助，早期婴儿基本什么都做不了，这使他们很容易陷入可怕的无助中。无助，即他的需求满足不了，他对周围事物也丝毫没有影响力。

本是自己无助，但婴儿会将自己动弹不得以及对无助的愤怒，投射成有可怕的东西在镇压他，让他动弹不得。

这位来访者在婴儿时，会有很多事让她无助，吃喝拉撒睡的事她自己都搞不定，外界又有事物侵扰她，可能有一只苍蝇曾不断骚扰她，而她对苍蝇无能为力，最终种种无力的感觉，集中体现到对待苍蝇这个活物上，就好像苍蝇是个巨大无比的恶魔，所有无助都是它攻击婴儿导致的。

黑色的、狰狞的、如死物又如同活物、散发着无穷力量的……这其实就是死神吧。无论是我和宅男看到的魔鬼，还是这位女子的苍蝇意象，直观上都很像是死神。很多学者说，东方文化，是死亡崇拜文化。所谓死亡或死神崇拜，就是我们对扎根于我们潜意识深处的这些狰狞死神的畏惧与崇拜吧。

当然，无助感不会只是我们的专利，各种文化都可能有死神。譬如美国人的小说《大鱼》中，一条狗守在镇子上，谁想离开，狗说了算，它若反对，就咬下你一根手指。这只狗的意象，在我看来，和我这位女性来访者的苍蝇意象是一回事，它们的作用，都是禁止。《大鱼》中的狗禁止你离开镇子，而这只苍蝇，则是禁止这位来访者的任何动弹，她一动，苍蝇就会将她的头颅一口咬下。

我觉得这个苍蝇的梦，如一个极佳的寓言，刻画了中国家庭、社会与历史文化的现实。控制性或者说禁止性的家长、老师、老板、伴侣乃至权力体系，其实都是这样的苍蝇，盯着你，让你不能自由动弹，如果想自由伸展手脚，就会担心被惩罚。

甚至可以说，整个中国外部世界，对个体而言，就是一个不断嗡嗡响的巨大苍蝇，不间断地盯着每一个体的个人意志，说这不行那也不行，而无数人都感觉到，若用自己的个性来行事，即会被啄死。

类似苍蝇这样的东西紧紧盯着我们，我们一动都不敢动，除非该魔鬼发出指令，告诉你该如何动。这种感觉，该是无数国人在家中、学校里、工作中乃至社会体系中的共同体验吧。

西方很多文艺作品也在刻画这个，小说《1984》中的老大哥，以及《魔戒》中的魔眼，都是这么一个东西。

在我的微博上，也总是听到有人或善意或敌意地说，你的专业是心理学，你就在这个领域说话得了，其他领域你别插足。这种评论是让我最不舒服的，因为不管看似善意还是恶意，都在试图限制我的手脚。

围绕着苍蝇这一意象，会分出两类极端的人。一类是被苍蝇击败的人，一直活在一动都不能动的感觉中，任何规则都能束缚住他；一类是绝对抗争的人，不接受任何规则的限制。这两类人还总走在一起，特别是用爱情这种极端方式，为的是学习和解。

现在，国家在倡导创造力，因为创造力才是GDP之本，但创造力只能来自于自由，自由可让活力自然流动，那时，手脚的随意伸展都可以

有创造力，而当活在不能动弹的感觉中时，就别说什么创造力了。

中国的儒家传统以及社会权力体系，都是过度限制性的，所以我们也一直缺创造力。但我们又是文明化的、超勤奋的，所以我们一直都有很好的模仿力。

但恢复创造力也不是一件多么难的事，因这是人的天性，只要放开人的手脚就可以了。韩国就是一个很好的例子，他们虽然在家庭、文化上还有很多压制性的东西，但整个社会呈开放态，所以他们的创造力就出来了。

至少，先灭掉自己心中的那只苍蝇吧。

如果仅仅是从咨询中的两个发现就做出这么大的推论，那我就真有过度演绎的嫌疑了。但其实，是有太多类似的发现让我逐渐形成了这样一个整体意识。

我发展了一个“镜像自我对话”练习：

闭上眼睛，安静下来，想象你穿过一段楼梯，楼梯尽头，是一扇门，打开这扇门，你会进入一栋房子，先是进入一个厅，而后你会看到一个小一些的门，打开门，你会进入一个小房间，而面对着你的，是一面镜子。那么，从镜子里，你看到了什么？

练习中，接受自然而然出现的画面与感觉，不要做任何修改。

看着镜子里的事物，你有什么感觉和情绪情感？

想象中，你进入镜子，成为镜子里的事物，那么，作为这个镜像，你又有什么样的感觉和情绪情感？看着镜子外的那个人，你想对他说点什么？

这个练习，大多数人有恐惧感，而在镜子中，也很容易看到可怕事物，譬如鬼、恶魔、野兽、骷髅、充满恨意的自己，等等。

为什么会这样？镜子里的事物是什么东西？在我的理解里，那其实就是我们不曾被看到的生命力。温尼科特和弗洛伊德都说，攻击性即生命力，温尼科特尤其认为，攻击性比性欲更原始。

我喜欢形容说，带着攻击性的生命力，要伸展自己，如果在伸展中，得到了满足和回应，它就会被祝福，成为生的能量，如热情；如果没被满足，而是被拒绝或忽略，它就会被诅咒，成为死的能量，如破坏欲与恨意。

由此可以说，所谓的死亡能量和生的能量，其实是一回事，其区别仅仅是是否被看到。

美国神话学家约瑟夫·坎贝尔说，一个完整的生命即是一个英雄之旅，完成了这个旅程的人，最后会发现，外部世界的善与恶，和自己内心的善与恶，是一回事。

我则认为，生命就是这样一个过程：本是一个孤独的能量体，它需要在关系中借助镜子，照亮自己，当这个能量体彻底被照亮后，开悟就发生了。在言语上谈论死亡能量和生的能量是一回事，但真的要将它活出来，实实在在体证到，很不易。

但至少我们可以先在头脑里知道，能量本身，并不可怕。那些可怕之物，只是没被看到。青蛙只要公主的一个吻，就可以变成王子，就是这个隐喻。

能量在关系中的展现，就是关系中的张力。有时候，关系实在太紧张了，以至于简直不能兜住了，而无数关系，会有断裂的时刻。

中国式的关系，特别难处，原因在于，我们都是巨婴。

据说，佛陀一出生，就一手指天一手指地说：天上地下，唯我独尊。精神分析则发现，其实每个婴儿一出生，都是这种感觉，都觉得自己是神，一发出念头，整个世界就会按照自己意愿运转。心理学家科胡特，将这一原始心理称为全能自恋，心理学家克莱因，则将它称为全能感。

全能自恋这个概念，以及科胡特的自体心理学，在解读中国人的种种经典现象时，是最贴切的。

全能自恋最基本的演化是：当顺心时，我就觉得自己如同神；当不顺时，神就变成了魔，而生出简直想摧毁世界的破坏欲来；神和魔的感觉都很可怕，于是自我要把它们压制住。

我因此想到，弗洛伊德说的本我、超我和自我，放到中国人这里，它的准确表达就变成：全能自恋性的本我、绝对禁止性的超我和软塌塌的自我。

即，这股能量，对自己时，是全能自恋性的，想为所欲为，对别人时，是绝对禁止性的——你必须按照我的意志来，我禁止你有任何自由意志。这样的本我和超我太极端了，自我很难做协调，于是自我变得软塌塌的了。

一次，在一个深度催眠中，我有了一个意象出来：我觉得自己变成了一条巨大的龙，它的鳞甲充满了整个宇宙，自称万兽之首……

从这个催眠中出来后，我很震惊，或许，我深入碰触了藏在我心中的集体无意识，而中华民族集体无意识中最深刻的一个东西，就是龙的意象。

龙，即是神，是兽，是魔，它的基本特征是无所不能、为所欲为。

西方的无数作品，也有龙，如《魔戒》和《霍比特人》中的龙，让我印象深刻。

我认为，东西方的龙，其实描绘了同一个东西——带着全能自恋感的原始自我。它还没有被驯服成人，同时也没有彻底堕落成魔。

只不过，我们的文化中，这条龙，就是天子，是主体；西方文化中，还有耶稣，他是主体。

带着全能自恋感的龙，可以演化成皇帝——整个国家都必须按照他的来，譬如朱元璋非常费心地规定了三教九流该怎么生活；也可以演化成大母神——整个家庭都得按照她的来，譬如怎么使用刀叉、牙膏和冲水马桶等。

我们都是龙，而龙都在追求全能感。全能感一旦被破坏，就会生出毁灭整个世界的破坏欲。所以我们的历史一再这样轮回。那些破坏王们，如黄巢、张献忠和洪秀全，都是全能感被破坏后，变身为魔王的。

都是龙，都追求全能感，一旦受挫就生出破坏欲，这就是巨婴们的集体可怕之处。必须要限制这一点，所以我们的社会系统，有意无意地，压制所有人的活力，于是，就变成了绝对禁止性的超我系统，而紫禁城，就成了一个经典的象征性存在。

儒家之所以能成为我们的主流文化，它的合理之处就在于此。全能自恋的能量太强了，所以要设计一套非常烦琐的体系，来压制它。并且，必须将所有的龙们，都统一到一个思想中。因为，如果思想不统一，就容易出现你死我活的分裂与斗争。

动不动就要争个你死我活，不知妥协为何物，不只大老粗们如此，文化人也一样，譬如明朝的东林党人，这种味儿就太强烈了，以至于很多人感慨，明朝毁于了党争。

如果你被这一套文化洗脑了，就会变成一个顺民，即我说的中国式好人。你会变得安静、被动、顺从，并会感觉到深深的自我压制。

你甚至认为，这就是真理，就是对的活法！

但是，具有讽刺意味的是，创造中国历史的，却常常是一个流氓，一条带着全能感的“龙”。但这条“龙”，必须得有一个无所不知无所不晓的文人即军师辅佐。

在普通的社会层面，也常常是，带着点流氓气，或者说全能感的中国人，容易获得好的社会经济地位。

流氓常常不读书，如项羽、刘邦与刘备，因为书代表的文化体系，被儒家渗透得太厉害，如果一直读，就读傻了。至少，活力就难以出来了。至于那些无所不知无所不晓的军师们，他们多是以儒家为皮囊，而内核则是道家。如果只是儒生，常常勇气可嘉，但是误国。

也就是说，以儒家为主流的文化体系，在减轻了“龙”们的破坏力时，也将其生的能量一并给压制了。

那么，该怎么办？爱，就是答案！

爱是什么？爱是回应，是看见，是链接。作为一个能量体，我们犹如一个章鱼，会不断伸出自己的触角，如果这个能量的触角被接住，它就得到了祝福，而会变成生的能量。

如果没被看见，而是被拒绝与忽略，那么它就会变成黑色的、破坏性的、死的能量。如果一个人整体上觉得自己是被拒绝被忽略的，那么不管他外在看上去是一个什么样的人，他的内心，或者说真自我，都充满了破坏欲。我看到的那个纯黑的、散发着金属光泽的、狰狞的魔鬼是这个东西，那位女性来访者梦见的如航母一样大的苍蝇是这个东西，我们常梦到的恶魔或充满攻击性的形象也是这么回事。

现代社会，爱情和爱，都成了主流，让我们认为，生命就该如此。但其实我们本来并不讲爱情，爱情是一个舶来品；我们本来也不太讲爱，而是讲孝顺，我们固有的很多东西，会将我们切割在一个个孤岛上。

我有太多来访者，和他们的伴侣与孩子说过这样的话：我感觉自己是一个人长大的。

每个如孤岛一样的生命，都想做全能的龙，但如果孤岛能链接在一起，那时龙就会从兽变成人。

这张试卷根本没正确答案

2007年，我曾做过一个印象极为深刻的梦。梦中，似乎回到了初中，正在参加地理考试。不过，考场上全是成年人。

试卷上清一色是选择题，但那些选择题的答案，好像都不大正确。看着那些选项，我越来越愤怒。突然，我情绪失去控制，左手一挥，把试卷撕去了一小半。

随后，我内心惴惴不安。毕竟，这是考试啊，总得要通过啊。于是，我低声地请求监考老师重新给我一份试卷。

“每个人就一份，不会有第二份，”一名男性监考老师，用高高在上的口吻对我说，“试卷是你自己撕毁的，你要为这一点负责。”

听他说完这番话，我的情绪再次失控，腾地站了起来，大声喊道：“我的地理是学得最好的！一直考最高分甚至满分！我断定，这张试卷根本没有正确答案！”

本来很安静的考场，因为我这番话立即沸腾起来，许多埋头考试的考生为我鼓掌喝彩。

“我拒绝这种考试！”我继续喊道。

随即，我毅然决然地推开书桌，向考场外走去。这时，所有考生也呼啦啦站起来，跟我走出考场。

考试梦的寓意：你遇到了考验

考试梦多有这样的寓意：考试即考验，梦到了考试，是因为在现实生活中遇到了考验，或是升职等功利方面的考验，或是道德上的考验。

并且，考试梦隐含着这样的道理：你过虑了。因为，那个科目，尽管在梦中考了低分，但在现实中，它却是我们的优势科目，或起码也是那种经过艰苦奋斗后所通过的考试。

譬如，你高中时数学成绩不好，但经过努力，最后成绩上去了，但现在你常常做梦，梦到数学考了不及格甚至零分。考试梦的焦虑滋味很不好受，但你醒来后，忍不住会说，这个梦真没道理，我数学考试可是通过了的。这样说的时候，你对现实生活中遇到的考验的焦虑程度也会随之降低。

至于那种你一直没学好的科目，倒不会出现在梦中。

我这个梦也不例外。

初中的时候，我最喜欢地理，向来是把地理书当故事书来一遍遍地读的，课本上所有知识点，我自然而然几乎全记住了。所以，基本上地理都会考班里最高分，满分也不稀罕。

不过，我所了解的考试梦，做梦人在梦中很担心自己通不过考试，而且最后也都是考不及格甚至零分的。像我这样在梦中就理直气壮地斥责考试没道理的，我自己还没有听说过。

那么，这是为什么呢？

“一切都是为了儿女”的虚妄

我自己很清楚答案，知道这个梦和我在天涯论坛上开的一个帖子有关。这个帖子的题目是《谎言中的No.1：没有父母不爱自己的孩子》，几年时间内，它都是天涯杂谈的一个热帖，很多回复非常精彩。

做这个梦的那天晚上，我打开这个帖子，看到了网友“繁华成落叶”的回复，她在反思一个看似伟大的句子——“一切都是为了儿女”。她写道：

我也一直在想这类事。那么多人，好古怪，他们自己为啥不好好活，为啥硬要把自己的生命价值附着在别人身上？

别人荣，他们便荣；别人失败，他们便失败，仔细一想简直是变态。每个人的光荣或耻辱，为什么不由自己来定，为什么要放弃？

很多人爱说“一切都是为了儿女”，那儿女又为谁呢？如果儿女也继承相同的想法（往往如此），也说“一切都是为了儿女”，那不就是老鼠会、不就是传销、不就是谎言一堆嘛！

一环扣一环，生命的价值在一堆看似高尚的选择中指向终极的虚空。

她继续反思说：

几年前回家乡，和一个女同学见面，她的话让我吃惊得很。她很满足地看着自己7岁的儿子说，我孩子很聪明，我要好好培养他，我的希望全寄托在他身上了。为何我吃惊？因为她是个编辑。

我有时和人聊天说，中国为何发展不起来，你看看，父母一心培养个上大学的、学问好的，就算大学毕业没几年，父母催着结婚嫁人，生孩子，然后这个被父母培养的人又开始把希望寄托在下一代，开始培养，哪有心思和精力去做自己该做的？

有次我开玩笑跟女友说，你干吗这么费心费力地去培养你的女儿，什么钢琴什么画画什么舞蹈，到了她二十多，又得开始培养她自己的下

一代，你培养她没起到太大的作用嘛，还不如用那些钱培养自己呢。

这两段话给了我很大的震撼。虽然我一直在想类似的问题，但从来没有分析得这么清楚。

不过，关于这个主题，我心中已攒了千言万语，而“繁华成落叶”写的这些文字，宛如一石激起千层浪，把我这千言万语都激活了。并且，它们就好像在一瞬间发生了巨大的化学反应，融为了一个整体，而以前脑子里还残余的一些僵化的想法，也在这一瞬间再一次坍塌。

这就是我那个梦的含义。梦将我惊醒，而醒来一刹那，我就明白，它表达的正是我当天晚上的反思。

父母不应把生命的意义放在孩子身上

什么反思呢？就是利他与利己，集体主义与个人主义。

长久以来，我们的文化将利他和集体主义捧上神坛，而一直将利己和个人主义视为邪恶。我们认为，利己和个人主义意味着自私自利和自我中心，而利他和集体主义则意味着自我牺牲和奉献。

这个逻辑具体到生活中，就成了这样的人生观：我要为别人活着。

但问题出来了。我为你活着，你配得上吗？于是，我会紧紧地盯着你，看看你是否值得我付出。因此，我势必会变得很挑剔，而且我们会轻易地看到，我都把一切付出给你了，但看看你，缺点到处都是啊！那么，反过来，你既然也是为我活着，一样会挑剔我。

结果，我们这个社会，大家都非常挑剔，很容易盯着其他人的道德缺陷，说三道四，而我们也特别爱凑到一起讲其他人的流言。这个逻辑进入家庭，就发展出了我们最常说的一句话：一切都为了孩子。

但这陷入了“繁华成落叶”所说的荒诞中：一代为了下一代而活，下一代又为了下下一代而活。结果，每一代人都没有为自己而活，都没有很好地去创造独特的精神财富和物质财富，很少活出自己的精彩来。于是，“一环扣一环，生命的价值在一堆看似高尚的选择中指向终极的虚空”。

这很像传销，传销的宗旨，就是利用“我一切都是为了你考虑”的逻辑，将本来价值很低的东西卖个高价，但谁都没好好地去创造。

并且，当父母喊出“一切都为了孩子”时，很容易导致一个恶果：大人们把自己的生命价值捆绑在孩子的身上，令孩子感到额外焦虑。

那么，应该怎么办？答案是，无论什么时候，父母都有自己的事情，都致力于实现自己的生命价值。那么，孩子就只须承担他一个人的

生命重量，而不必承担父母乃至祖父母外祖父母的生命重量，也就没那么累。

但是，假若我们的文化，对个体而言，整体上是“绝对禁止性的”，那么会导致一个关键问题：一个个个体，不敢活出自己，不敢按照自己的意愿来活。

现代心理学，如存在主义心理学和人本主义心理学都说，生命的意义在于选择。人本主义心理学大师马斯洛说自我实现，而另一位人本主义心理学大师罗杰斯说“成为你自己”。他们都认为，生命都希望按照自己的意愿来活，充分展开自己的生命，最终“成为你自己”，这时的自己，富有饱满的生命力与创造力，同时又是富有同情心与社会责任感的。

但是，或许，在我们的文化中，这样活很危险，所以大家只好去找其他的一些活法，“一切都为了孩子”，就成了一个常见的活法。

可真相是，相比起个人主义的西方来，我们对孩子的尊重与爱护程度，实在是差太远。听上去，“一切都为了孩子”，而且很多家长也真的是牺牲太多，但他们要换取的，是孩子“一切都得听父母的”。

说得难听一点，一切为了孩子，这句话也可以说“一切都是为了繁殖”。谁的生命都缺乏质量，而长久以来，人口繁殖的数量，无论从家庭看，还是从社会整体看，我们都是惊人的。

不敢活出自己，这种心理在很多地方都有表现，有些很微妙。一位女性来访者对我说，她大学时参加一个GMAT英语考试，轻松考了超高分，大家来祝贺她，她都是回答说：“我就是运气好，侥幸考了高分。”

深入探讨她的这个说法，我发现，她很好胜，希望能考高分，但她害怕，超高分会引来嫉恨，所以她要这么说，而这个说法的含义是“考这么好，并非主观意愿，是我之外的运气让我考这么好，所以你们不要嫉恨我”。

我想，我们大街上、中国画中、岳敏君作品中那一个个抽巴的身体，都藏着类似的逻辑吧——我不敢活出自己伸展自己，我怕被嫉恨被惩罚，所以要找各种借口，说为了别人我才这么活。

例如，我们不能为了自己去挣钱竞争，但把它说成“为了孩子”，听上去就没那么自私了，如果说成“为了集体”，就更加冠冕堂皇了。

不得以任何名义侵占个人利益

王小波在一篇杂文中写道，美国一个六十来岁的老太太，经营着一个大农场，农场里有很多特产，还有成千上万只羊。令王小波惊奇的是，老太太还有情人和性爱。她的世界如此丰富多彩，就没必要老是盯

着儿女或儿女的儿女了。

但我们社会六十多岁的老人呢？只怕每天关心的主要就一件事：儿女或（外）孙儿女在干什么。

况且，我们也不敢这么活。例如，假若你身边一个六十来岁的老太太，还有情人和性爱，你会怎么看她？

在小家中，我们讲为亲人活着，最终则将导致“终极的虚空”。在社会这个大家中，我们就讲集体主义，讲“为了集体而无私奉献”。

但是，我多年来一直想，我们或许误解了个人主义，也夸大了集体主义的善。

在我看来，如果集体主义仅仅是我自愿为集体奉献，但集体不能强求我奉献，那就很好。然而，一旦我们将集体主义视为“必需”，就会导致一个错误的伦理结论：可以借集体的名义去侵占某个不情愿的个人的利益。

“文化大革命”期间，这个逻辑发展到顶峰，就出现了这样荒诞的事：洪水来了，一个青年因去救一个集体的电线杆而牺牲，然后为此开展大辩论，而最终形成的主流结论是，别说是根电线杆，就是集体的一根稻草，都应毫不犹豫地去抢救，不同意这个结论的，则受到了无情的批判。

这是王小波在他的杂文中屡屡讲到的一个例子。

我们的一个邻国，现在还会发生这样的事。该国一名四年级学生，当学校突然发生山体滑坡时，为了保卫“三大将军”的肖像而付出生命，结果被树为英雄。

这个2012年发生的事件，让我有了一个感慨：在一个变态的国家，做一个主流的好人就等于傻子。

其实，这种逻辑直到现在还常被借用。譬如，我们常听到这样的故事：某房地产商征地，某小家不同意，于是这家就成了“钉子户”，而房地产商或某某部门出来说话时，常指责这个“钉子户”破坏了团体的利益。

现在，我们正向相反的方向发展，《物权法》就是一个里程碑。其实，物权法的核心——私有财产神圣不可侵犯——就是源自个人主义。

个人主义并非只是欧美国家的主流意识。我所知道的论述中，关于个人主义的最佳表达来自于俄罗斯小说家陀思妥耶夫斯基，这位被奉为“俄罗斯第一”的小说家在他的名著《卡拉马佐夫兄弟》中有如下一段对话：

哥哥问弟弟：杀死一个小女孩，可令整个世界得救，那么，这可以做吗？

弟弟犹豫了一会儿，小声但坚定地回答说：不可以！

这才是个人主义的真正精髓——不得以任何集体的任何名义侵占个人的利益。假若俄罗斯民族将此奉为至高无上的价值，那么，苏联农庄就不会出现，斯大林的大肃反也就无法进行，而波尔布特也就失去了在柬埔寨进行大屠杀的借口。

地理＝社会最基本的道理

我那个一点都不焦虑的考试梦，就反映了我这个反思过程。虽然，长期以来我已经开始形成自己的结论——我们误解了个人主义，也误解了奉献等。但是，我一直没敢明确地形成这样一个结论，还处在探索之中。

然而，“繁华成落叶”那两个精彩的回复，就像催化剂一样，一下子激活了我许许多多的思考。接着，它们发生化学反应，不断融合，最终形成了一个结论性的东西。

即，我断定，我们许多传统的价值观是不成立的。因此我会在梦中大喊：“这张试卷根本没正确答案！”

可以说，集体主义就像是一个考官，而我像是一个考生，这个考官给我出的各种选择题，都要求我必须按照集体主义的活法来活，但我觉得都不对，所以最后喊出：“这张试卷根本没有正确答案！”

因为，正确答案，就是——成为你自己！

梦中考试科目的选择也非常精妙。地理，可理解为“大地之理”，象征着社会最基本的道理。并且，我中学六年中，尽管除了英语其他科目都曾成为班级最好，但我最喜欢、最有把握的就是地理。如果换成其他科目，我都没有那么足的底气，可以理直气壮地说试卷根本就没正确答案。

至于最后那句话——我拒绝这种考试，也反映了我那天晚上的一个感觉，我觉得自己的确可以跳出很多传统价值观所编织的网，能用一个更信服的价值观体系来看待人性和我们这个社会了。

2.巨婴心理：共生

婴儿前6个月，处于共生期。

这一阶段的婴儿，处于一种混沌未分化状态，没有“我”的意识，也没有“外界”的意识。他觉得自己与万物合一，我就是万物，万物就是我，我就是宇宙，宇宙就是我。

集体主义，也是一种混沌未分化状态。

特别是，婴儿觉得，自己和妈妈构成一个共同体，两人宛如一人，我即妈妈，妈妈即我。对婴儿来说，共生不仅是一种心理状态，也是真实需求。婴儿的各种需求，都有赖于妈妈满足他。如果离开妈妈，他就会死掉。

共生心理，在巨婴身上则展现为：

一、到处找妈。不愿生活自理，总想找人照顾自己，帮自己“擦屁股”。

二、集体主义。大家要共生在一起。

三、统一思想。大家必须统一在某一思想里，这是构建共同体的关键，如果思想不一致了，共同体就有了裂痕。

四、反对独立。这是双重的，一方面，集体压制个人独立；另一方面，个人离开集体就会破碎。

五、没有界限。一树立界限，就感觉两个人之间彻底没联系了，就生分了。

都在找妈：中国文化的实质

在传统文化和集体主义的双重压制下，中国人多被抹杀了个体性，个人往往依傍于一个共同体结构，如家庭结构或社会结构，而这会形成你我不分的共生关系。在古代，个体性不被强调，虽然我们讲修行，但修行的一个诀窍是，主动抹杀自己的个体性。

在现代中国，我们也融入到了全球化的洪流中，自然而然地，开始强调个性化与自由，但是，集体主义，仍是我们的文化基因，而这个基因，尚未被深刻地分析。作为本土的、有精神分析取向的心理咨询师，去分析我们文化中个体与集体的意识与潜意识，成了我的一种本能。

很多人会认为，中国传统文化多抹杀人的个体性，而与此同时，标榜个人主义的美国也存在某些问题，比如可能导致“自恋”泛滥。所以，甚至有说法称，中国文化是治疗个人主义的良药，孝道可以拯救全世界。

的确，美国强调个人主义，这会导致一些问题，但这并不是一个个人主义和集体主义的问题。美国的个人主义的解药，绝非集体主义，相反，恰恰是他们的个人主义还不够。

还不够的意思是，还没有达到“完善的个人”的目标，还没有自我实现，也未成为他自己。并且，个人主义有超越界的精神在，个人是对上帝负责的，直接与上帝对话，而非自我中心的无边膨胀。

国人的集体主义其实是一种无奈的选择，因个人无法存活。这个无法存活不仅是物质层面上的，更是心理层面的。作为一个个体的中国人在这个社会可能觉得孤单而破碎，自我都还未成形。国人之所以爱扎堆成群，这都是因为在心理上需要有人陪伴，否则会直接面对破碎未成形的自我，这很可怕。集体主义的真相是，个体的心理发展水平太低，导致大多数人的里子是破碎的，必须千人一面，用共生的方式，追求和他人的融合，以此将个体镶嵌进一个集体性自我中。

所有的共生，源头都可以回溯到婴儿6个月前，和妈妈的共生，这被称为母婴共同体，即婴儿感觉，他和妈妈是一体的，他们是一个人。不过，只有6个月前的共生是正常的，之后的共生关系都是病态的，但病态共生，在中国是相当普遍的心理现象，母子共生、父子共生、夫妻共生等，非常常见。比如某著名钢琴家和他的父亲，在这样的关系里，父亲的自我寄生在孩子身上。更常见的，是婆婆非要到儿子的家里来，其实是想和儿子共生在一起。中国的集体主义大家庭等可以这样理解，即大家共生在一个体系、群体里，由此构建了一个心理共同体，共享一个群体性自我，其中没有“我”，而只有“我们”。

我一再说，国人的集体心理发展水平，是6个月之前的婴儿水平，

而荣格却在《金华养生秘旨与分析心理学》中评论汉学家卫礼贤翻译的道家典籍说，东方人的心灵发展水平远超西方。

对此，我的理解是，最低的境界和最高的境界常常看起来是很像的。婴儿最初的状态没有分化、没有边界、没有你我之分，觉得一切都是合一的。开悟的人据说就是这种境界，觉得你就是我，我就是你，我就是万物，万物都是我，我心就是世界，世界就是我心。这是很好的东西，但如果你处于混沌无明状态，也有类似感觉，这是非常可怕的，会给自己和周围人带来巨大问题。

开悟的人会对他人和世界有深深的同理心，并会尊重一切存在，他们彻底脱离了幼稚的自我中心，而巨婴也会觉得你就是我，我就是你，但"既然我们是一体的，所以我不需要考虑你，也不需要感受你"。并且既然我们属于一个共同体，那我可以随意地替我身边的亲属角色做决定。这会是可怕的自我中心，所以说，集体主义中常伴随着最极端的自私与自我中心，而讲究集体主义的社会，一般整体上的道德水平都不高。相反，如果整个社会的心理发展水平超越了婴儿水准，那就会更注重界限，尊重每个人都是一个独立的个体。我不必为你的情绪负责，也不必为你的命运负责。这会引起一种很大的所谓"分别心"，这种分别心对于开悟来讲像一种障碍似的，但人需要经历这种二元对立，再从二元对立回归到万物合一。

精神分裂症其实就是处于一种幼稚的、混沌的你我不分的状态，尚未分化出我和你的分别，也未分化出想象与现实的分别。

精神分裂在大多数人眼中很可怕，但在一些思想家眼中具有美学、哲学上的积极意义，比如荣格认为，在精神分裂的状态下，会有原始的人格碎片、原型涌现出来，展现出原始的神话剧情，可生发出艺术的可能性。法国哲学家德勒兹认为，精神分裂这个概念可以对抗资本主义的宰制。

我并不喜欢德勒兹这种政治化的说法，我比较喜欢精神分析。精神分析认为，精神分裂症是成年人保持在一种早期婴儿状态。按照精神分析，3个月前的婴儿都处于偏执分裂的精神病状态。"分裂"即这个世界一分为二，好和坏是不能并存的。"偏执"即这个世界只有好的或只有坏的存在，并且我是好的。3个月前的婴儿的世界都是这样的。所谓正常人就是从这个状态中走出来，而精神分裂症患者滞留在了这个状态里。

荣格的理论很神秘，容易让人着迷。不过弗洛姆认为荣格和希特勒一样都是恋尸癖，荣格有对死亡的迷恋，搞个人崇拜，荣格派领袖在世界各地有很多和弟子、来访者发生性关系的例子。精神分析认为这是不能碰触的，但荣格派认为没那么严格，这在我看来也是一种你我不分、没有清晰界限的情况。弗洛伊德的精神分析没那么多幻觉，相比之下正常得有些无趣。

我把心理治疗界分成三派：学院派、江湖派和神仙派。学院派靠谱，但比较无趣，而作为神仙派的各种神秘流派很流行。我也一度对神仙派很着迷，现在也觉得神仙派有很深的存在意义和价值，但随着我看的故事越来越多，就越来越有戒心。因灵修很容易进入巨婴状态。我见到的一些灵修大师，自称已开悟，但其实是精神分裂症。不过很有意思的是，精神分裂症患者身上也存在着非常强大的东西，他们的全能自恋也的确能创造一些奇迹。所以说，我无意妖魔化灵修，灵修大师处于一种特殊的状态，可以触及常人无法触及的东西。但如果他们同时精神分裂，那迷信他们就很可怕。

爱因斯坦说，自我是一个牢笼，将自己与世界的其他存在割裂开。自我，的确是非常有意思的，它像一个壳，大多数人需要这个壳来保护自己，但这个壳也使得人对世界没那么敏感。精神分裂症患者和一些心理功能特别低的人，其自我之壳是破裂的，这让他们很痛苦，但同时，他们在某些方面也会变得非常敏感。

荣格自己患过精神分裂症，所以他有超凡的敏感，而弗洛伊德就是一个神经正常人格健全之人，他的理论也因此相对荣格来说有点无趣。尽管如此，随着我对精神分析的了解越来越深，咨询越做越多，发现精神分析还是很有说服力的。

精神分析有三个发展阶段：弗洛伊德的经典精神分析；客体关系心理学；自体心理学。客体关系心理学，的确比弗洛伊德更有说服力。因为，经典精神分析的核心是俄狄浦斯情结，主要是和父亲的关系，但中国人虽有俄狄浦斯情结，可主要问题还是在处理和妈妈的关系。

对此，我有一个绝对的说法：绝大多数中国人都是婴儿，都在找妈。所以客体关系心理学的解释力和治疗力，在国人中，都远胜经典的精神分析。都是婴儿，都要和妈共生在一起，所以在中国的家庭中，所有人为所有人操心，你的事就是我的事，我的事也是你的事，我过分地为你负责，你也要过分地为我负责，否则你就是王八蛋，否则我就会充满愧疚。并且，大家不能分离，不能背叛，对中国人来说，个性化就是对大家庭的背叛。

因为我们都活在母婴共同体中，这是最原始的集体主义，它衍生出后来的种种集体主义，如大家庭。

并且，这像是一个历史传承。

在我看来，中国古代的哲学和古希腊哲学给人完全不同的印象，古希腊的城邦制给人非常成熟的感觉，而中国幅员如此辽阔，却一直在渴望统一，这就像是婴儿在渴求整个宇宙都和自己共生在一起。

不光是儒家强调统一，根据孙隆基在《中国文化的深层结构》一书中的说法，诸子百家都在讲统一。

还有，古希腊表现美的方式十分直接，而中国式的表达美的方式，都是绕着弯的、压抑的、凄婉的。很多古代文字都在传达我就是你，你就是我。中国古代的爱情也很少完满的，悲剧较多。因为爱情是一个成熟个体的自我实现，而且爱情势必意味着对家庭对妈妈的背叛，这会撕裂母婴共同体，所以很多古代人的爱情都是妈妈一手摧毁的。

金庸的小说，可以见到种种典型的中国式心态，男主人公多是婴儿，有好婴儿，比如郭靖、虚竹、张无忌，他们身上有非常纯真、诚恳的东西，你问他什么他就说什么，毫无戒备和防范，没有自我的外壳，没有自我保护。金庸把这些人写得很美、很有道德。这就是典型的中国男人。中国男人是不能对母亲、妻子与权威撒谎的，一旦撒谎就意味着破坏了共生关系，你有自我保护的意识就意味着对母亲的不信任。

很有趣的是，中国文化一向被贴上男权的标签，但我觉得更多的是母系的文化。很多东西都是为了维护母亲的，孝道的核心就是捍卫母亲，《二十四孝》中强调的是对母亲的孝，而对父亲的孝，不是主流。对父亲是忠，对母亲忠和孝都要有。我们的文化都是围绕着怎样做一个好婴儿，并且找一个好妈。

原因是，婴儿第一个爱的都是母亲，所以母亲就对婴儿有致命影响力。金庸主要刻画的是好婴儿，但最后真正成功了的是朱元璋式的流氓、无赖、浑蛋，最经典如韦小宝。

比较中国和美国的寓言故事与影视，你会发现，美国的影视，父亲是绝对的主角，中国的影视和寓言，妈妈是绝对的主角。例如《小蝌蚪找妈妈》《世上只有妈妈好》《妈妈再爱我一次》，讲的全是这个。孔子孟子荀子朱子的故事中，你也只会看到母亲。

最夸张的故事是岳飞，他的父亲岳和，富有、善良、被邻人爱戴，给岳飞请了多位老师教岳飞书法与文化，请了周侗教岳飞武艺，金兵来犯，又激励岳飞退敌报国，在岳飞成人后才去世。如此一个理想的父亲，竟然在传说中被抹去。小时候，我家里的一本《说岳全传》，里面的岳飞，出生后三天，就遭遇水灾，父亲遇难，母亲独自将他抚养成人。并且，岳母在岳飞背上刺下“精忠报国”四字，这成了一个图腾般的意象，简直掩盖了岳飞父亲的所有光芒。《说岳全传》我读了不下一百遍，但竟不知岳飞是被父亲抚养成人的，当在微博上探讨这件事时，我发现绝大多数人都不知道岳飞有父亲。

这是一个悬案，也像是一个集体无意识的阴谋，岳和作为一个理想父亲，在历史上被“谋杀”了。

类似图景也展现在麦兜的故事中，麦兜也只有含辛茹苦、永远乐观的理想母亲。其实麦兜有父亲，在故事的最后一集中，有一个“大表舅”，长得和麦兜一模一样，是个超级自闭男，我想，那应该就是麦兜的父亲。

或者做流氓，或者做好婴儿，而顶天立地的男子汉，多没有好下场，譬如乔峰，他是金庸笔下最有雄风同时又最善良的男主角之一，他是真男儿、真英雄，但他悲惨地死了，而且是被吞噬一切的大母神马夫人用极其可怕的方式害死的。

他的两个义兄弟虚竹和段誉都像婴儿一样，女人让他们干吗就干吗，所以活了下来。《笑傲江湖》中，令狐冲也是个好男儿，但他还是将女人放到绝对的第一位，为了博女人的一个微笑，他可以命都不要。

可以说，金庸的小说，完整、结构化地展现了各种典型中国人的面貌，他触碰到整个中国人的集体无意识和各种典型的情结。所以，他那么火，是有道理的。

中国社会，到底谁掌权？社会权力体系中，是男人掌权，最经典是皇帝，家族权力体系中，却常是大母神掌权，而作为权力代表的男性大家长，也得听他妈的。所以说，中国虽然自古重男轻女，但在家庭里实际上是母亲说了算。现在的状况也是如此，奶奶、姥姥掌权的现象太多。在社会层面上，我们是男权社会，在家庭层面是母系社会，皇太后说了算。

我的这个说法，总会被女权主义者批，我也没有想到，自己最终会形成这样一个认识，但它的确就这样形成了。

比如北周、西魏的八柱国达成共识，不管谁家的女儿，等做了妃子生了儿子，就要被处死，汉武帝刘彻临死前把储君的母亲杀了，如此没人性，却自诩英明。这都是为了切断母婴关系的天然链接。谁小时候带太子，就会对他有致命影响力，如果是妈妈带，那种影响力难以抗衡，所以要杀掉。

妈妈被杀掉，那自然是奶奶带太子，结果出现了奶奶掌权的现象。于是又想办法防止奶奶掌权，后来变成奶妈掌权。

荣格从非洲找到了大母神的原型，这个大母神是可怕的、吞噬性的，在神话中会化身为龙，而青年男子必须斩龙后才能走上英雄的道路，也就是个体向成熟发展的道路。这也对应了精神分析的一个说法——每个孩子都得先完成心理上的弑母，才能从共生中走出来。

非洲的大母神形象一点都不美，我更喜欢古希腊的神话传说。盖亚是最初的地母，她是吞噬性的、无所不在的，她对自己的孩子们有绝对影响力，而她的丈夫却没有。这就是原始的共生感觉。

到了宙斯与赫拉的阶段，赫拉不是大母神，没有绝对权威，宙斯也没有绝对权威，妻子可违背他的意志，而大家可以共存。宙斯作为宇宙统治者，和儿子赫拉克勒斯摔跤，却被赫拉克勒斯摔倒了，赫拉去作战，被赫拉克勒斯射中。赫拉克勒斯简直可以说是古希腊神话中的头号英雄形象，但他在中国就是逆子，摔倒父亲，又射伤大妈，这是多么可

怕的事情，绝不可能用赞美的语言去描绘这样的事，一定会描黑，或者干脆修改历史。

大母神是最原始的母亲形象，我很多来访者讲过对大母神的恐惧：面对一个庞大的、在家里的每个角落扩展权力的母亲，非常害怕被吞噬。

中国男人常被称为妈宝男，但相对而言，我觉得中国女性比中国男性要更幼稚一点，因为重男轻女给女性造成了集体创伤。并且，不要傻傻地就去做一个符合传统文化所描绘的好母亲。舆论上，我们都在寻找刘慧芳[1]那样的母亲，尽心尽力，任劳任怨，一个超级中国好女人，但是在生活中，我们遇到的更多是婴儿式的女人，像小燕子那样，在影视剧和文学作品中，通常这样的角色才能推动情节的发展，还得到男人的宠爱。以我听到的故事看，她们多比刘慧芳活得好。

比如《倚天屠龙记》里张无忌的妈妈殷素素，她就是一个婴儿和妖女，没有善恶之分，完全以自我为中心，让我高兴你就是好人，让我不高兴你就去死，典型的小婴儿，还没有人性化的一个妖。她找了张翠山这样的中国式好男人之后，才可以变成一个人。

说得夸张一点，这些中国女性的角色，都没炼成人形，她们身上多的是妖性，是原始的洪荒之力，而非人性。《聊斋志异》和《白蛇传》是反映这种形象的典型。虽然很多人讨厌许仙的懦弱，但对于白娘子这样的妖女，对于一个自我都没有构建起来的小婴儿来说，必须要寻找那样一个男人，那个男人从来不违拗她，从来不主动攻击她，这样妖女才在这个无害的男人构建的容器中修炼成人。

所以，唐僧如此受妖女喜欢，唐僧肉就代表着绝对无害。《西游记》中，唐僧就算快被吃了，也绝不和妖女急眼，不吐一个脏字，多么纯洁的存在。

对于妖女而言，存在这样一种情形，只要对方的意思和自己不一致，这样的女人就会崩溃。所以，必须寻找被动的、听话的、围绕她的意愿转的男人。她们常是在扮演一个自恋的、自我中心的母亲的角色，把丈夫变成一个婴儿。看起来是我在照顾你，实际上在精神、情感上是以自己为中心的，并且会对对方构成极大的压制。

刘慧芳这样失去自我的中国式好女人也不少，但更多的中国女人是妖女级别的，妖女在二十几岁还显得挺可爱，一旦到了四五十岁就变得非常可怕，她们通常会认为人生的不幸都是男人导致的，而且对整个家族产生可怕的控制欲望，严重的时候真的给人吞噬一切的感觉。所以大母神，是一个很深的中国图景。

我希望对典型的中国人做一个系统的梳理，但并不是要破掉这种状况，只是看到，种种现象之间千丝万缕的联系。我早期有一种冲动，把所谓的孝道破坏掉。后来，我意识到，我该做的不是破坏，而是解构，

揭示出其中的逻辑是怎么运转的。

我甚至都没有想过要治疗中国人——这太自恋了，能认识清楚，并表达出来已经很好了。

听上去，我反思中国传统文化，很像五四时期对封建传统的批判。但五四运动充满革命的意味，我没有。五四运动，一是因为新鲜事物的引入，一是因为很深的自卑，开始全盘否定自己的文化。我不想全盘否定，只想用精神分析来解构。如果只是生硬地破坏、攻击一个事物，反过来也很容易被破坏。

来自他者的视角很重要，如精神分析最初就是西方人开创的。但精神分析的那种核心，如实地认识人性，却是普世的。借助这个他者的视角，可以从自己所在的情景中跳出来，从而可以更好地观察自己和自己所在的群体。

我本来是唐诗宋词的痴迷者，有一天发现他们都没跳出忠孝的坑，于是很失望。觉得他们没有一个能有鲁米的智慧，或者真正沿袭了老子的智慧，太多人有浓浓的屈原怨妇味儿。现在想，这就是因为他们缺乏一个他者的视角吧，没能帮助自己从庐山中跳出来。

但更重要的，还是像苏格拉底说的，要认识你自己。对我来说，最重要的事就是认识我自己，我是一个典型的中国男人，如果把自己搞清了，也就把很多事搞清了。对自己的认识越深入，对中国集体之心的认识也就越深入。

（注：《澎湃》新闻记者李丹对此文也有贡献。）

中国人的情感模式都是在找妈

恋爱中，我们在寻找什么？

至少，中国人的情感模式，都是在找妈。

男人找的，是“新娘”，新的娘。女人同样也是如此，无论是萝莉找大叔，还是让中国女人最放心的憨厚老实可靠男人，都是“妈妈”，都是被阉割的、具有母性的男人。

为什么都要找妈？因为在婴儿期，我们得到的母爱质量普遍不怎么样，这导致我们内心里都有一个匮乏的婴儿，而渴望再有一次机会，找到好的母爱，以治疗生命最早期的伤痛。

我们喜欢说，一切都是为了孩子，但实际上，我们是最容易忽略孩子的。中国父母容易认为，孩子3岁前怎么对待都可以，反正记不住。但其实是，孩子越小，越需要呵护和照顾，特别是前6个月，如果婴儿严重缺乏爱，那会导致最严重的心理问题。

可以说，对于1岁前的小婴儿来说，怎么爱他都不过分。

作为新的精神分析学派，客体关系理论认为，母亲对孩子自我的影响，是决定性的。3岁前，父亲对孩子的直接影响比较小，他的主要作用是支持太太。

我们也有类似的说法，如“爸爸熊，熊一个；妈妈熊，熊一窝”“一个好妈妈，益三代；一个坏妈妈，害三代”等。

但是，我们的产假只是给妈妈一个身体恢复的时间，中国的老人又习惯将孩子从妈妈身边抢走，社会与家庭一起制造了母亲与婴儿的分离。

我听到太多这样的故事：妈妈头脑中知道，孩子3岁前，不要和孩子有长时间的分离，但她们就是有各种现实的原因不断与孩子分离，譬如送回老家，而且还多次分离。这看起来是现实的原因，但去了解这些妈妈的成长史，会发现，她们小时候也都和自己妈妈分离过。所以，很多时候，就会有种无意识的力量推动妈妈或爸爸，导致他们的孩子要去经历他们曾经经历过的分离创伤。

并且，特别糟糕的一点，我们普遍对妈妈不够友好，著名的婆媳大战中藏着新妈妈的无数血泪。越是重男轻女的地区，这一点就越严重。

譬如在广东潮汕地区，妈妈作为外来者进入一个家庭是孤立无援的，爸爸把自己父母放在第一位，儿女放在第二位，亲人与工作再次，

而妻子永远是最末位的。特别是，当出现婆媳大战时，男人们几乎都会站在自己妈妈这一边。在这种状态之下，还要求新妈妈们做好妈妈，照顾好自己的孩子，就太难为人了。

并且，不可思议的是，婆媳大战，多数就是围绕着新生儿开始的，而这时新妈妈是最无助最需要支持的，这简直就是在要新妈妈的命。

既然丈夫靠不住，婆家也无爱，当有了孩子特别是儿子后，妈妈们便将注意力转移到儿子身上，并且会把对丈夫的一些情感和期待放到儿子身上，这导致儿子从小就体验到了被吞没感。正常的养育，是妈妈围绕着孩子的需要转，而这些家庭的男孩，则是从生命一开始，就要学习围绕着妈妈的感觉转。

结果，这些男孩，在婴儿期没有体验到被“好妈妈”照顾的感觉。女孩们的遭遇则更惨，她们容易成为妈妈“被讨厌的内在小女孩”的投射对象。

恋爱，是对童年早期经验的修正。童年早期的创伤和渴望，在恋爱中都会呈现出来。既然婴儿期没有得到好妈妈，这会导致在恋爱中，大家都会找妈。并且越是匮乏，找妈的欲望就越强，所以相对更匮乏的女人们，即便在感觉上被更雄性的男人吸引，但真到了要抉择的时候，还是选择更母性的男人。

所以萝莉找大叔这种事情，在西方是偶尔出现，在东方则成了常见现象。

萝莉总是嘟着嘴，这是在要奶吃。她们渴望被包容，想要安全感，而同龄人只有热情，这热情也常是巨婴水平的，所以要找大叔。大叔不仅仅是成熟，甚至根本就不是成熟，而其实是具有母性的男人，没有乳房的“妈妈”。

并且，大叔是被阉割的，面对成熟的女性，他们会有自卑，而像小女孩一样的萝莉，让大叔有了被需要感。

按照正常的心理发育，如果女孩在原生家庭中得到了足够多的爱，那么到了大学毕业的年龄，会去寻找激情和独立。如果这时候有男人对你说，你不用工作，每个月给你多少钱，我来照顾你，正常女孩一般会拒绝，因为她不想被约束。但是萝莉容易答应，因为她只是生理年龄成年了，而心理年龄还是一个小婴儿，还渴望被一个妈妈养着照顾着。

每个时代的中国女性都有大叔情结。中国总体上是男权社会，女性缺乏安全感。一个来访者跟我说，在潮汕地区，一些女高中生与大叔在一起，都不是要大叔的钱，只是希望从这些大叔身上获得一些关注和爱。

这样的女孩，常是多子女家庭中最被忽略的孩子，而在与大叔的关

系中，还会重复她们之前被忽视的关系模式——那个男人有自己的家庭，不会将所有的关注倾斜在她一个人身上。

继续谈谈大叔。很多大叔在小时候便是懂事、父母不用操心的好孩子，他们少年老成，小孩子的天性过早丢掉了。他们与萝莉在一起，在“喂奶”的同时，也满足了一部分回到童年的幻象，是对自己的一种补偿。

中国人有七八成的婚姻是建立在安全感之上，这都是婴儿在找妈，两个人活成了亲人，也许会非常亲密，但很容易感觉到，两个人的发展似乎被限制了，并且虽然很亲密，但谈不上精彩。因为精彩属于个性化的部分。

我见过很多看上去理想的恋爱，一开始惊叹男女双方的浪漫与投入，那真是全情投入无怨无悔，但不知为什么，两个人越活越苦，很多惨事不断发生，并且两个人的个性发展好像也停滞下来，最终像王小波所形容的，就像两只小老鼠在谈恋爱。

对此，一位女子有非常好的形容，她说，她感觉和前夫的关系，就像是两棵歪脖树拧在一起。

这样的关系中，两个人都是在轮流扮演巨婴和全能妈，一会儿你是巨婴我是全能妈，一会儿我是巨婴你是全能妈，都在全心全意考虑彼此，但同时，都感觉到对方沉重而脆弱，自己的发展被绑住了。

见过很多个这样的恋爱关系后，我明白了，他们就是在竭力建立共生的关系吧。我只有你，你只有我，我们的世界完全重合在一起，思想统一……最终差异像消失了，而发展也消失了。

并且，很有意思的是，我见过的这些关系，多数都没有孩子，因为有了孩子就会破坏两个人的共生感。

养育孩子有三个阶段：

6个月，是共生期，我称为一个人的阶段，婴儿觉得和妈妈一体。

6个月到3岁，是分离与个性化期，两个人的阶段，我是我，你是你，我们在一起。

3岁后，是俄狄浦斯期，三个人的阶段，我是我，你是你，我们中间还有我们共同拥有的另一个人。

爱情的发展，也需要这三个阶段吧。的确有一个经典的爱情三阶段论：第一阶段，1＋1＝1，我们是一个人；第二阶段，1＋1＝0，我的所有痛苦不幸都是因为你；第三阶段，1＋1＝2，我是我，你是你，我们在一起。

第二阶段的憎恨很重要，活过这个阶段还能幸存，才进入第三阶段，是两颗独立的灵魂，彼此相爱。

最后再说说安全感。关于安全感，国人容易有单一的物质化界定，比如房子、车子。没有房子就不能结婚，所以有这样的说法——丈母娘推动了中国的房价。并且，国人也总是在劝那些在婚姻关系中没有爱情的人，别贪心，不可能得到一切。但是，有一个基本的真相是，真正能够制造安全感的只有爱。

妈宝男是怎么形成的

妈宝男，顾名思义就是什么都听妈妈的，什么都以妈妈为对，什么都以妈妈为中心。

——百度百科对“妈宝男”的定义

妈宝男，在中国，是一种很普遍的存在。

表面上，这样的男人很听妈妈的话，对妈妈很好，但其实，这只是他们的一个表象，内心深处，他们有不为人知的阴影。

用心理学术语讲，他们有一个严重的分裂——将妈妈的形象分裂成“好妈妈”与“坏妈妈”，将好妈妈投射给真实的妈妈，而容易将坏妈妈投射给妻子。

因为这种心理机制，他们不能对真实的妈妈表达坏的情绪，但可以将坏的情绪投射给妻子。他们绝对不能疏远妈妈，但却可以看似毫无理由地疏远妻子。

所以，女性在找恋人时，千万不能使用僵硬的逻辑——一个人对妈妈好，对妻子也会好。如果这种好是流动而自由的，就是真的，但如果这种好，像是一种教条，带着僵硬味儿，那么这个男人对妈妈越好，对妻子会越不好。

对于妈宝男的形成原因，我们有一个常见的误区。

大家很容易会认为，妈宝男之所以这么黏妈妈，是因为妈妈对儿子很好。

其实，妈宝男的形成是因为两个很不美好的原因：第一，在婴幼儿时严重缺少母爱，而对母爱的渴求是所有人的头号渴求，所以妈宝男会一直执着于母爱；第二，大一些后发现，可以通过对妈妈言听计从而得到妈妈的关注，于是形成对妈妈的极度服从，但这样做的同时，势必压抑了对母亲的不满和攻击性。

通常，他们对母亲的不满和攻击性之严重，把他们自己都吓到了。这让他们害怕和愧疚，为了防御这份害怕与愧疚，他们更加不能将这一点表现出来。

然而，对于妻子，他们却很可能不再压抑，于是，他们对妻子容易有莫名的怒火，并且与妻子保持很隔离很疏远的关系，稍强势一点的妈宝男，还可能对妻子非常鄙视。

可以这样理解：他们对妻子或其他女性有多鄙视多疏远多愤怒，对

自己妈妈就有多鄙视多疏远多愤怒。

妈宝男因为和妈妈关系太过亲密，会引发他们的性羞耻感，导致他们的性生活有问题。

不过，不要以为，他们就是没有性能力。他们常常和妻子没法很好地过性生活，但在其他性活动中却可以有很好的性能力。其中的原因是，在性中，妻子像妈妈一样，会唤起他们的性羞耻感。

此外，他们和妈妈多亲近，就有多强的动力，渴望背叛妈妈。所以，他们对背叛妻子有时会有莫名的强烈冲动。背叛并非仅仅是为了背叛，而是为了寻求一种感觉——我可以离开妈妈，我渴望那种自由。

所以，若摊上一个妈宝男，女人最后会觉得像是噩梦。

可是，中国女性虽然说起妈宝男来恨得牙痒痒，会发誓不和这种男人搅在一起，可这种男人一开始有一种好处，对缺乏安全感的中国女人有致命吸引力——好控制。他们在恋爱中，会使用对妈妈的同样招数——言听计从，一切都围着恋人的感觉转，这也让缺爱的中国女性觉得很美好。虽然她们很难欣赏妈宝男，但这份过分的顺从让她们割舍不下。

并且，妈宝男，不就是中国女人制造的？所以，比远离妈宝男更重要的，是不要制造妈宝男。

【附录：网上对妈宝男的一些描述】

一、当然，你不能就这么以为妈宝男是个乖宝宝，是孝顺的男人。我听过有劈腿男以“妈宝”形象做挡箭牌，每次都说“对不起，我妈要我陪她”。所有劈腿对象的来电显示都是“妈妈”，你以为他们母子俩感情真是好，其实你也只不过是他另一个妈妈。所以各位姐妹，千万别误把“妈宝”当孝顺。

二、妈宝男，给人印象一般缺乏主见，没有自信。

三、妈宝男的几种表现：

1.跟父母在一起的时候还完全像个小孩子一样，娇滴滴萌兮兮地撒娇，尤其在妈妈面前。

2.对母亲的称呼和行为亲昵，与母亲互相亲脸。

3.30岁出头还与母亲睡在一起。

四、如何识别妈宝男？

非常听父母的话。如果你们的谈话过程中穿插了无数个“我妈妈”“我妈说”，那你可要小心了，可以做好随时撤退的准备。

跟父母在一起的时候还完全像个小孩子一样撒娇，尤其在妈妈面前。

对女人要求高。希望她们温柔贤惠，上得厅堂下得厨房，不仅主外还能主内，那他就不是在找老婆，可能就是在找妈妈和保姆。

认为事业不重要。这样的男人，不是习惯了享受父母的照顾，没有事业心，就是为自己没有能力找借口。

补充一句：避开妈宝男很重要，但更重要的是，为什么你会选听话的男人？除非弄清楚这一点心理，否则妈宝男就是你的真命天子。

对于男人而言，若发现自己是妈宝男，一定要意识到，这是一个大问题，并且，从妈妈的乖宝宝变成一个真男人，需要走很长一段路。这是必需的，否则你的生命会有极大的空虚感，你还会觉得，自己内心有一个很大的黑洞。

认识妈宝男的两个关键

一、妈妈更容易认可妈宝男，妻子不会。

妈宝男，即妈妈心里永远的宝贝，妈妈这样看儿子，儿子也以此自居，结果这种关系一直延续下去。

孙隆基在其著作《美国的弑母文化》中，提出“大妈咪”主义，妈宝男就是大妈咪主义的信徒，“妈妈永远都是对的”“这是我妈说的”“家母说的”“家母认为”……“我妈说的”成了他的口头禅，妈妈的话就是圣旨。

所以，这样的关系其实是失衡的，妈妈如女皇，而他做小宝贝同时必须得听话。这是妈宝男的常见类型。

一旦婆婆和媳妇开始争夺妈宝男，就有一个特别关键的点：妈宝男在母亲面前容易被认可，而在妻子面前不易。

一次，我跟前女友探讨妈宝男，她想到我们家的宠物，我们最多的时候养过7只加菲猫和3只鹦鹉。养宠物的时候会有这种感觉，猫和鹦鹉干出任何一件新鲜事，我们都觉得是惊喜：“哇！太可爱了”“哇！好棒啊！真了不起！”

比方说，鹦鹉第一次学会了打开它们的笼子，我们既觉得担心，同时又会赞叹：“哇，这怎么可能！它怎么这么厉害！”

由这个话题，我们想到，妈妈就是这么看孩子的，孩子做任何一件事情都是了不起的。孩子会说话了，会走路了，会吃饭了，会打滚了，

会这样那样了，都会令父母充满新奇。

但妻子对丈夫的态度完全不同。妻子需要的是成熟、负责的男人，他得有力量，能保护和支持她与孩子，至少是对等的。如果丈夫是妈宝男，妻子自然会容易生出各种不满。

因为这个对比，如果婆婆和小两口住在一起，那么问题就出现了：在妈妈的眼里，妈宝男很了不起，但在妻子眼里，妈宝男令人失望。

二、妈宝男必然有“厌女症”。

世界是相反的，如果你看到了A，就必然意味着你看到了-A。

这是我最喜欢说的话之一，放到妈宝男身上，就意味着：妈宝男对妈妈有多崇拜，就有多厌恨。严重的妈宝男，内心必然有严重的“厌女症”，并且这份厌恨就是从对妈妈的厌恨而来，只是很难认识到。

我在《广州日报》工作时，一位来访者一来就说，武老师，我可能会成为你们报纸的头条，因为我想杀我老婆。我问他，你还有其他什么时候想过杀你老婆吗？他说有。于是把这些时间段都列出来，总结其中的关键相同点。结果，我发现，都是他妈妈从老家过来，和他住了半年以后，他就对老婆起了杀心。

看到这一真相后，我问他：你到底想杀谁？他说：我妈妈。

在此之前，他从未对任何人表达过对妈妈的厌恨，相反，他一直在讴歌妈妈，还想请人为妈妈写一部传记，来描绘她的伟大。

严重的时候，妈宝男甚至都意识不到对妈妈的厌恨，他把妈妈视为该被崇拜的“好女人”，而把“坏女人”投射到妻子身上，并厌恨和远离她。所以，做妈宝男的妻子，是一件痛苦的事情。

要治疗妈宝男，我一定会做一个假设——妈宝男病状越严重，妈妈对他的控制越深，他对妈妈的恨意越重，到目前为止没例外。

重到什么地步呢？严重到都想过把妈妈杀掉。

其实，孩子从对妈妈的共生走向独立，必然要完成心理上的弑母。不管妈妈多伟大，妈妈多痛苦，妈妈多需要他，他都要离开妈妈，走向更广阔的世界，如果妈妈想死，那就死好了。得有这股劲。

当然，生生地这样脱离，其实很难发生。除非是，妈妈实在是太糟糕了，于是孩子很早就把她视为坏妈妈，可以理直气壮地逃离。正常情形下，孩子脱离妈妈的怀抱，需要父亲的介入。

第一，父亲像是一个敌人，把他从妈妈怀抱里赶走，并且告诉他，这是我老婆！这会刺激儿子，但同时，儿子可以将坏投射到父亲身上，

可以去恨父亲，这样就减轻了对妈妈的恨。

第二，父亲需要支持妻子，与妻子建立好的关系，这样妻子就算失去儿子这个亲密的人，还有另一个亲密的人和她在一起。于是，这份分离就不至于那么困难。

但不管怎样，妈宝男都需要认识到，他对妈妈有多崇拜，就有多厌恨。特别关键的一点是，妈宝男们对妈妈普遍有一份深刻入骨、难以言明的内疚。他们会说，这是因为妈妈很痛苦很可怜。然而真相是，他们之所以对妈妈如此内疚，是因为他们潜意识里对妈妈厌恨冲天，这份强烈的厌恨相当于攻击了妈妈，所以他们会对妈妈内疚。甚至，他们还想杀死妈妈，那自然更要内疚得不得了了。

恨是关系中极为重要的部分，可以说，如果不能恨，就不会有爱；如果不能有拒绝，就不会有亲密。

所以，妈宝男对妈妈好像只有爱，只有亲密，其实这是假的。他的恨和拒绝会展现给妻子。作为妻子，就能经常感觉到，在妈宝男旁边，是致命的孤独。

妈宝男也需要认识到自己的厌恨是有道理的，因每个人都需为自己的生命负责，无须为妈妈负责。并且，他需要与妈妈分离，走向更广阔的天地。

田朴珺的绝招——把牛人弄成孩子

2012年11月，王石和田朴珺的恋情曝光，无数人不解，王石为什么会接受田朴珺，甚至有阴谋论说王石想利用一下田朴珺，和老婆假离婚，躲过有关部门，然后将财产转移出去。这种想法好复杂。

其实，真相和真理，往往没那么复杂，甚至简单得要命。

当时，我在网上看了众多关于王石与田朴珺的资料，看完后回顾一下，脑海里有两点是最为深刻的。

第一，是王石给“哈瓦娜呐”（田朴珺的新浪ID）做的品相一般的“笨笨牌红烧肉”。

第二，是田朴珺与各路名人的合影。

先去看无数资料，然后安静下来，看哪些资料会从心中浮现出来，并抓住这些资料进行分析，是我做心理分析的方法。

这种方法，自然可能有我内心的反映，但太多时候，真的很有道理，尤其是你内心足够安静的时候。

第二点，譬如田朴珺胸蹭梁朝伟，譬如强吻巴乔，譬如诸多床戏……这些画面不断在我脑海中浮现时，我不禁想，王石，一个做事滴水不漏的人，怎么会不知道此中利害，怎么会找一个如此索求无度的女人？

这样的道德评判，真的是我内心的投射。

所以，放过这份投射，看看我的心又会想起什么。

那一刹那，我想起了邓文迪与默多克。

想到这里，我觉得自己应该是捕捉到了事情的一点关键。

不光是默多克与邓文迪、王石与田朴珺，还有我所了解的心理学界与灵修界，一个大师配一个索求无度的女人，这种搭配真是太常见，譬如家庭系统排列的创始人、德国家庭治疗大师海灵格，老年后找的新妻子，就是一个欲望极其旺盛的女人。

为什么会这样？以前我也不断做过一些思考，但总觉得没找到要领。直到这一刻，将这一切都串起来，我才明白了，于是随即在新浪微博上发了一段话：

最深的关系里，你希望对方尊敬你，视你为一个高高在上的伟人，

还是希望对方将你弄成一个孩子？答案肯定是后者，王石与田朴珺的关系，或许关键在于这一点，这种过于有进取心的女人，有一种能力，将牛人弄成孩子。至少邓文迪与默多克，关键是这一点，据说邓训斥默，就像训斥一个孩子。

想象一下，见到默多克、王石，或者那些心理学与灵修界大师，你会如何对待他们？

我想，大多数人会毕恭毕敬。

然而，毕恭毕敬，就是一种距离。以此态度与牛人构建关系，牛人会觉得自己得到了一贯的东西，但同时感觉到孤独，甚至不自在。双方都披着一层外衣在交往。

但像田朴珺与邓文迪这样的女子，她们也会将他们视为强人，但她们可以很直接地接近他们，向他们撒娇、示好，要东西，一点障碍都没有。

一点障碍都没有，同时也意味着，一点距离都没有。因而，牛人们会罕见地发现，在这个看似有问题的关系里，他没那么孤独了。

亲密关系的最大敌人就是孤独。所以，田朴珺们就是牛人们的天然杀手。

并且，很有意思的一点是，在这样的关系中，男人最后会变成孩子，而女人容易变成母老虎，凶悍地对待对方，也凶悍地捍卫着对方的利益。邓文迪和默多克的关系就是如此，我所了解的一些大师和他们的太太，也是如此。

不知王石与田朴珺的关系是否会发展到这一点，但那份“笨笨牌红烧肉”已说明，王石至少已变成了一个小名叫“笨笨”的小男孩。

并且，欲望是一种旺盛的生命力，或许这一点也吸引了王石。

现在几年过去，网上关于王石和田朴珺在一起的照片越来越多，的确可以看到，和田朴珺在一起后，王石变得放松了很多，过去他的穿着总是很正式，也总一脸严肃，但现在经常一身很随意的衣服就和田朴珺出门了。这是这份恋情带给他的珍贵礼物吧。

当婴儿照顾，当女神崇拜

把她当婴儿一样照顾，无微不至；将她当女神一样崇拜，决不说一个“不”字。网上各种关于女人（其实是中国女人）该找什么样男人的段子，其精神可总结为这样一句话吧。这是中国式两性关系的哲学。

咨询和生活中也发现，这样的两性关系哲学，真的是贯穿在无数中国式恋情和中国式家庭中。

但若你有这种渴望，至少该知道，这是婴儿的原始渴望。

婴儿早期都有全能自恋，即觉得自己无所不能，一动心念，世界就得立即按照其意志运转。

当然这种描绘不够准确，因婴儿和世界没有分化，婴儿觉得自己和世界是浑然一体的，所谓世界是自身一部分，所以世界按自己心念运转，理所当然。

这也意味着，若一个人在关系中追求全能自恋，那这个关系中只有他作为巨婴而存在，而对方并不存在。具体是，他只关注他的意志、需要、情绪与想法，而对方的意志、需要、情绪和想法不存在。这种情形，部分是能力问题，假若是真婴儿的话，就全是能力问题。但对于巨婴而言，这很多时候也是选择问题，即，自己太想被照顾太想说了算，于是忽略对方的声音。

例如，一女子，当妈妈出些小意外需要她照顾一下时，她会很不耐烦。觉知这种情绪，她发现，她希望和妈妈的关系，只能是自己被照顾，而当妈妈不能照顾她时，她就会很失望。

全能自恋，可分成意志自恋和完美自恋。

意志自恋，即，我的意愿必须付诸实施，不能被阻拦，特别是，作为伴侣或亲人的你不能阻拦。

完美自恋，即，明确觉得或隐约觉得，自己是完美的。明确完美自恋的，通常是对个人形象的自恋，隐约完美自恋的，则常是对道德和能力的自恋。完美自恋常意味着，因为我是完美的，所以关系的所有问题都是对方的。

意志自恋对关系有很直接的杀伤力，因对方必须遵从我的意志并帮我实现愿望，若没有，则会暴怒。所以，意志自恋会导致强控制和暴烈情绪。

全能自恋受损引出的暴烈情绪，有人直接将它付诸行动，这会变成

现实的强攻击性。有人则知道，这会对关系造成巨大伤害，或者自己都惧怕这种情绪暴烈的严重程度——它经常达到恨不得对方去死的地步，所以会压抑它，但转而变成对自己的强烈攻击。

因为，全能自恋的逻辑是，要么你和我想象的是一样的，这时你和我是一体的，你是我的人，你是好的；要么你违背我意愿，就和我分裂成两个世界，变成了非我，这时你就是我的敌人，就是在拒绝我，在攻击我。

在这种心理驱使之下，一个人第一时间意识不到对方是另外一个人。若意识到自己是巨婴而想改变，可以不断提醒自己：对方也是一个人。

对于早期婴儿或巨婴来说，世界并非分成我和你，而是我和非我。非我意味着敌对和黑暗，中国那句古话“非我族类，其心必异”，典型地表达了这种民族层面的巨婴心理。也在这种心理驱使下，我们曾将汉族之外的民族称为“蛮”“夷”或“鬼子”，也即“非人”。

婴儿成长的关键，是用心感受到，世界不以自己的意愿为轴心，划分成我与非我，而是，世界上到处都是和自己一样的存在，其他存在都是“你”。但要实现这一点，的确需要有人能接住他的意愿，懂得其心思。借由这份活生生的理解与接纳，那个人就与他之间搭建了一座桥，他感受到，桥那边不是敌人，桥那边有一个善意的人。这时，世界就不再分成我与非我，而变成我与你。

婴儿的心是敞开而直接的，与婴儿建立链接容易很多。巨婴的心则充满防御而复杂，他们会极大地索求，这构成了关系强烈的剥削性。依照经典精神分析的理论，口欲期（即1岁前）构建的关系，都是剥削性的。但同时，因童年的失望，他们又警告自己不要相信这是真的。结果是，他们的心像是一个无底洞，不管如何攫取，都难以奏效。

所以，对巨婴来说，觉知变得非常重要。

并且，以我咨询的经验看，除非是极其严重的，如精神分裂的病人，绝大多数巨婴，其实都有成年人的一面，他们有理性有思考能力。虽然他们有强烈的想做巨婴的渴望，但仍然能理性地认识，这使得觉知与改变成为可能，而不是必须像婴儿一样得到充分满足才行。

巨婴的索取，还有两个副产品。

一是完美主义导致的。因完美主义，对方必须近乎百分百满足其心思，他才觉得满意。这容易导致一个恶性循环：无论对方怎么付出，他们都觉得不够，而且还会挑剔——你做得太差了！他们的挑剔等于是对对方努力的否定，于是令对方产生巨大愤怒。但巨婴还是渴望索取，对方在压力和惯性下继续付出，但越来越不情愿。任何不情愿都会让巨婴恼怒，并因而会将对方的付出视为零价值。

巨婴的索取，还有另一副产品。他们总强拧对方意志，对方愤怒，他们其实知道。所以，每一次强求满足后，他们又不安，这不安，少数是内疚，多数是恐惧，即他们将对方的愤怒视为要伤害自己。并且，因巨婴没有界限感，或者说没有完整的心理皮肤，对方，特别是重要亲人的愤怒，容易变成巨婴的自我伤害。

举一例子。一女孩，要让恋人为她做件事情，恋人一开始不愿意，她百般哀求，终于改变了对方的意志。对方答应那一刻，她突然不安，随即跌倒。这个跌倒，意味着她其实知道对方的不高兴，这份不高兴被她感知为敌意，而跌倒，就像她被对方打倒似的。

所以，渴求巨婴式的照顾与爱恋，不仅会伤害关系，也会自伤。

若发现自己是巨婴，别谴责自己，慢慢认识自己，慢慢成长。

并且，巨婴和婴儿一样有可爱之处，因其在索求的时候，心在一定程度上是打开的。打开，就意味着链接的可能性。巨婴的另一半，则常常是严重压抑了渴求的人，他们的心闭得更紧，严重时，任何链接都不可能一般。

对此，我的一个来访者说，她对超级好人妈妈没有任何感情，因为妈妈的心是三百六十度关闭的，至于她的暴虐父亲，她则有很多情感，因父亲的心很大程度上是开放的，虽然她知道，那种开放只是在索取而已。

孙隆基的《美国的弑母文化》一书中列举的很多美国家庭，和中国多数家庭结构很像，即一个情绪化剥削性的妈妈，一个好人式但不存在的爸爸，而子女有各种问题。最初，儿女们的敌意都针对妈妈，觉得父亲有各种好处，但当妈妈去世后，他们发现，自己和父亲之间没有任何感情，才突然明白，这个有一大堆问题的妈妈，才是家庭链接的纽带。

所以，若发现自己是巨婴，不要自我攻击。若另一半是巨婴，那么，你可能至少有一个思考：你为何会选择巨婴？很可能是，你心中也住着一个巨婴。

如伴侣或重要亲人是巨婴，这的确意味着很大的挑战。该怎么做？

适当满足——当你想满足的时候，尽可能给予高质量的回应——深深的理解和接纳，并带着热情。

同时，守住自己的界限，不要沦为对方的奴仆。巨婴真的会渴望伴侣做自己忠实的奴仆，我听到很多人这样说过，譬如一个经典说法是，我有一个二十四孝男朋友或老公。

并且，无论如何，都要学习真实，以自己感觉为中心发展真自我，别太在这个关系中委屈自己，否则最后会发现，这最不值得。

中国男人是中国女人的绝配

我以他为命，为他而活，我要求他也像我对他一样对待我。

——索菲娅·安德耶维娜（列夫·托尔斯泰的夫人）

十余年前，我在《广州日报》工作，一天中午，想去买衣服，于是和一个也想买衣服的男同事去附近的上下九路逛街。

逛街时，他买衣服的品位震惊到了我。他看中的每一件衣服，我都觉得相当难看，而我自认为好看点的，他试都不愿意试，好像这些衣服有刺似的。

最终，我有了一个感慨：难怪市场上有那么多形形色色的难看的衣服，真的有市场。

相比之下，我好很多。那时，身高1米77体重135斤左右的我，比较喜欢一个服装品牌，很修身，麻料质地，也很舒服，我买过多件。多个女同事说，你穿衣服蛮有品位。

后来，我长到150斤左右，这个牌子就穿不了了，而且它逐渐变得夸张起来，还越来越“娘”，就算我没增重，也不会选择它了。

这样描绘，显得我好像还是属于有品位的男人。但是，在我特别会打扮的漂亮前女友看来，我和那位男同事一样，也是专门买难看衣服的男人。

例如，我买过不少CAMEL（即“骆驼”品牌）的衣服，而她认为，我这种身形，穿上去一点都不好看。她建议我走英伦风，给我买过不少这类衣服，我穿上去，和那位男同事一样，觉得浑身不自在，所以很抗拒。

她还发现，我买的衣服，除了黑白色的，其他多是土色的。她强烈建议我买饱和色的，但直到和她分手后，我才开始主动买饱和色的衣服，的确感觉好很多。

和她在一起有几年，这几年中，若走在街上，我们外在形象的对比，绝对应了最近流行的一个论调：中国男人不配中国女人。

我反对这个论调，正好相反：中国男人，其实是中国女人的绝配。

中国男人不配中国女人，这个论调喧嚣一时，涉及几个方面：

一、穿着上不配。中国女人，会把自己打扮得精致漂亮，中国男人，则很随意，而且难看。

二、气质上不配。中国女人很有美女范儿，至少很有女人范儿，而中国男人，则严重缺乏雄赳赳气昂昂的雄性感，多像岳敏君画作中的男人，一个个软塌塌的，似乎没有阳刚之气把自己的身体撑起来。

三、卫生上不配。女人精心捯饬自己，而中国男性卫生欠佳，身上常有难闻的味儿，头发不打理，牙齿脏脏的，好像一个星期都不刷牙似的……

四、不绅士。这主要体现在对女性的不够尊重上，不像欧美男士，对女性有各种礼仪上的尊重。

还有其他一些方面，如不锻炼等。

乍一看，真是这么回事，但如果深入了解，就会知道，中国男人和中国女人是如何丝丝入扣地绝配着的。

先说说外貌上的绝配。

很有意思的是，作为心理咨询师，我听过很多漂亮女性说：我不在乎男人的外貌。特别是，不少美女，似乎有把男友或丈夫朝难看方向养的倾向。她们说起伴侣的“丑”来，津津有味。

相应地，我见过一些很帅的中国男人，他们找的恋人，多是相貌上远不如自己的。

好像是，在中国，鲜花插在牛粪上的事，很常见，帅哥美女的搭配，生活中远不如影视中那么常见。

这源自一个很简单的心理：相貌自恋。即，一个人长得很好看，且这种好看成了他的自我价值感中超重要甚至核心部分的话，那么，他就不愿身边人也是美貌的，而是相貌远不如自己的，那样一来，他的美貌被衬托得更好。

甚至，假若一个人对自己相貌很自恋的话，他们会非常讨厌同样有相貌自恋的人。见到这样的人，他们会恨不得上去揍对方一顿。

恋爱中，追求自我圆满的动力，远胜于所谓的门当户对，甚至幸福快乐。所以，有相貌自恋的帅哥美女，他们反而对恋人的美貌没有了执着，他们要的，是自己身上所欠缺的部分。

中国女人，最缺什么？答案是，安全感！

一个典型的中国女人，无论她外在看上去如何如何，都难以避免内在的安全感的匮乏。中国男人的种种经典表现，其实都是围绕着女性的安全感来设计的。

这就是我会说中国男人与中国女人绝配的关键所在。

很多女人对我说过，她们之所以会选择一个男人做男朋友或丈夫，特别是结婚对象，是因为，这个男人让她有一种安全感。

并且，多人都使用过这样一句来表达其感觉：他们的人生，一眼可以看到尽头。

如果真是这样，那可以说，这该是一个多么乏味的男人啊，而为什么，这反而成为这些女人选择他们做伴侣的关键原因呢？

因为，缺乏安全感的人，会渴望控制周围的一切，特别是自己的生活，如果找一个精彩的男人，那么，你就无法预料接下来会发生什么，这种无法预料不管看上去多美好多精彩，都是对你的控制感的挑战。

譬如，一位条件极好的女子，选择了一个简单可控制的男人做丈夫，离婚后，她选择了一个很精彩的男人，谈了一段时间恋爱。这份爱情很饱满，充满深情和丰富的刺激。但最后，她坚决离开了。她说："我常觉得，我完全无法预料明天会发生什么。"这不是全部原因，但至少是一个关键原因。

安全感，是探索精神的基石。你观察幼儿，就会发现，他们很容易有这样一种行为模式：妈妈在身边时，他们劲头十足四处探索，而一旦妈妈不见了，他们立即会号啕大哭，转而去找妈妈。

因为一直以来的重男轻女的传统，中国女性，是严重缺乏安全感的，所以必须保证一个"妈妈"长时间在自己身边，这常是她们生命的第一诉求。

我有一篇文章《中国人的情感模式就是找妈》在网上流传很广，一个典型的中国女性很难逃出这一模式。

由此，一个典型的中国男人，他的雄性不是第一位的，他的母性更重要，能否提供浪漫的爱不重要，能否提供安全感才是第一位的。

所以，我们会用这样的词汇来形容一个中国男人的优点：稳重老实可靠……

我就是这样一个男人，脸上都像写着"稳重可靠"这几个字似的。每次恋爱，我见到女友的亲朋好友时，他们都会对我交口称赞，都觉得这个女孩找到了一个可托付终身的人。

不过必须得说，这是我很不喜欢自己的地方，我希望自己能活得精彩，最终脸上的这种味道能消散。

理解了中国女人最需要的是安全感，你就会明白，中国男人的种种表现，多是围绕着这一点来构建的。

首先，他性情上得是可靠的，性情温和的母性特质的重要性，胜过了积极进取的雄性特质。

其次，他构建社会经济地位的能力，以及愿意为女人花钱的动力，远胜于将自己捯饬得性感迷人。

法国哲学家波伏娃写过巨著《第二性》。顾名思义，这个书名的意思是，男人是第一性，而女人是第二性，男人没有女人，也可以思考和定义其自身，而女人的存在，却取决于男人如何定义。

用英文来说，男人是The One（主体），女人则是The Other（他者）。

他者即地狱。波伏娃的毕生情人萨特如是说。他的意思是，如果一个人不是主体，而是成了围绕着他人来转的他者，那他就是身处地狱中的。

欧美社会，可能是这种格局：男人是The One，女人是The Other。但中国社会，在我看来，男人和女人，都是The Other，他们都不是自身，都被设计成围绕着别人转的“他者”。

中国网络中，流传着各种关于女人如何选择男人的段子，这些段子，可以概括到我一位女性来访者的想象中。这位女性，自身精彩无比，却找了一个很闷的经典中国男人做老公。你看，又是一个绝配。

但她的幻想是，找一个像王子般的男人，这个男人很有地位，很有钱，很男人，又愿意为自己做一切，包括做饭扫地。并且，让她一项项选择的话，她发现，做饭扫地的事，比男人不男人，重要多了。所以，她找的，真不是雄性的The One，而是一个缺乏自我的The Other。

当一个女性，认为其幸福取决于找到一个什么样的男人时，这意味着，她自己是“他者”，她必将身处于地狱中。同时，她不可避免地想把伴侣弄成一个围着自己转的“他者”，也将伴侣拉到地狱中。

中国男人为中国女人的绝配，这是一件很悲哀的事。愿我们，无论男女，都能活出自己。

皇帝梦、特权梦，都是巨婴梦

中国式人际关系，有独特之处。

譬如，西方很多描述人际关系的句子，都会涉及一点：尊重界限。但是，在国人这里，一尊重界限，两个人之间就会像断掉关系一样。

考虑中国式的人际关系，最核心的一点，是懂得大家都是巨婴，而巨婴最重要的一点，是需要照顾。

在前面《当婴儿照顾，当女神崇拜》一文中，我讨论了中国式两性关系的哲学，其实这也是中国式人际关系的秘诀——当婴儿照顾，当神来崇拜。

铁道部前部长刘志军，和有“高铁一姐”之称的丁书苗的故事耐人寻味。丁书苗因介入高达1800亿元的高铁项目，而获益几十亿之巨。但作为一名不识字的大妈，丁书苗是如何搞定刘志军的？多数文章认为，刘最爱美女，丁书苗投其所好，不断送美女给刘。

但是，给刘送美女，这一招谁都会，为何丁书苗占了先机，最终简直是承包了高铁项目一般？

我看了很多报道，总结是，丁书苗的绝招，就是把对方当婴儿照顾，当天神崇拜，同时，又显得毫无心机。也就是说，她既是一个将巨婴照顾得无微不至的妈妈，又是刘志军所称的“猪脑子”，这样就给刘一种感觉——他伟大的头脑可以放心地控制丁书苗。

丁书苗的做事方式，从一开始就可见一斑。她的第一桶金来自于铁路运输，早年为了在山西老家获得铁路车皮，没有人脉的丁书苗到铁路部门找关系，但对方看她是农村来的都不搭理。丁书苗不死心，干脆蹲在领导家门口，不关门时，她就进去，把领导的袜子、床单、内裤、衬衫、外衣拿出去洗，最终以此把领导感动，获得了车皮。

这种方式，也就适用于巨婴，如果对方很有界限感，她的这些保姆式做法，会引起反感。

所以说，崇拜加照顾，是搞定巨婴的绝招。照顾，弥补了巨婴们生命初期的缺憾，崇拜，则满足了巨婴们的全能自恋——婴儿早期都有无所不能的无边无际的自恋。

这也是魏忠贤权倾一时的绝招，他靠的绝非超级权谋，而就是丁书苗的这一招：猪脑子＋无微不至的照顾＋当天神崇拜。

其实，多数国人不都想如此吗？找妈要照顾，同时还将这样的妈贬

低成老妈子，希望对方崇拜自己，眼里只有自己，而自己还颐指气使。

甚至继续延伸，国人多有皇帝梦，而所谓皇帝梦，可以说，就是为了制造条件来满足自己的巨婴梦——得到最好的照顾和最高级别的崇拜。

历史学家张宏杰在他的著作《中国皇帝的五种命运》中，细致讲述了中国皇帝是如何被照顾的。

古往今来，没有比中国皇帝更巨大、更崇高、更煊赫的存在了。这种动物也不过一人来高，百十来斤，但是它却比其他千百万人的总和还要有分量。它稍稍动一动手指头，半个地球都地动山摇。

在中华帝国的中央，人们穷尽物力，建筑了由九千九百九十九间房子组成的宫殿供它居住。

最迷人的数千名处女，被精心挑选出来，囚禁在帝王之城中，供它一个人享用。

数万名健康男人被割去生殖器，成为不男不女的怪物，以服侍它的吃喝拉撒睡。

它吞噬的财富，抵得上半个帝国的产出。从日本到帕米尔高原，从东南亚到东北亚，数十个国家的国王每年恭恭敬敬地向它进贡本国最珍贵的物产。在帝国之内，设有数十百处工厂，几十万人专门为它一家生产瓷器、马桶和唾壶。如果想一想《红楼梦》中那个奢华到极致的大观园的主人，不过是皇帝的一个家奴，是皇帝派驻到一个皇家衣料工厂的监工，我们就可以想象皇帝的日常享受了。

中国皇帝制度设计中的每一个细节都贯穿着这样一个核心理念：把每一种享受都推向极端，竭尽一切想象力去繁复、夸张和浪费，直至无以复加、毫无必要、令人厌倦。

以吃饭为例，众所周知，皇帝只有一个胃，并且通常并不比普通人大。但是，皇帝一个人每餐的饭菜要数十上百样，摆满六张桌子。清代在中国历史上是最俭朴的朝代，宫中规定，皇帝一人每天消耗食品原料的定额是六百斤：盘肉二十二斤、汤肉五斤、猪肉十斤、羊两只、鸡五只（其中当年鸡三只）、鸭三只、白菜、菠菜、芹菜、韭菜等蔬菜十九斤、萝卜（各种）六十个、葱六斤、玉泉酒四两、青酱三斤、醋二斤以及米、面、香油、奶酒、酥油、蜂蜜、白糖、芝麻、核桃仁、黑枣等数量不等。此外，还要每天专门给皇帝一个人提供牛奶一百二十斤、茶叶十五斤……

为了给皇家生产衣料，清代专门在三座城市设立了规模巨大的工厂。为储存皇帝的衣服，专门建有数间殿宇作为御用衣服库，为管理这些服装，专门成立了拥有数十名办事人员的尚衣监。末代皇帝溥仪在回

忆他那实际上已经是大大没落了的帝王生活时说，“衣服则是大量地做而不穿”“一年到头都在做衣服，做了些什么，我也不知道，反正总是穿新的”（《我的前半生》）。据他后来翻检档案，发现仅仅一个月内，内务府就为他做了四十九件衣服，这些衣服，当然绝大部分都永远白白贮存库内，从来没有机会上皇帝的身。

说到行，一旦皇帝要巡视国土，那么整个国家都要为之翻天覆地：隋炀帝江南之旅的奢华不是帝王的常例，那么我们就还是以素称简朴的清代帝王为例吧。虽然传统时代交通非常落后，臣民出行极为困难，但是皇帝们的手指每一次在地图上指出一个新的目的地，在最短的时间之内，帝国版图上就会出现一条数百或者数千公里的崭新大道。这条大道宽达十米，尽量笔直，碾压得“如同打谷场一般光滑”。这条道路仅为皇帝一个人通行，“不准任何人经过”。皇帝出行时，这条道上洒上净水，一尘不染。

乾隆皇帝的一次出巡中，内务府官员记载道，为了供应皇帝路上的饮食，他们提前把一千只选好的羊，三百头特选的牛，以及七十五头专用的奶牛带上车，沿途供皇帝御用。在数千里的出巡路上，皇帝只喝四眼泉里汲出来的水：北京的玉泉山泉，济南的珍珠泉，镇江的金山泉，杭州的虎跑泉。为皇帝运送泉水，专门成立了一支庞大的车队。在炎热的夏季，几十万斤冰块被从北京提前运送到路上，以备皇帝口渴时能吃上冰镇的西瓜……

为了防止皇帝回去的路上因为重复的风景而感到厌烦，“归途还必须另修一条道路”……

这种皇帝制度设计，在我看来，不过是早期婴儿的全能自恋感的展现：我即世界，世界即我，整个世界为我所用……

皇帝梦，是巨婴梦的最高表现，而中国式特权，则是巨婴梦轻一些的表现了。

据报道，湖北省恩施市的一名市领导自我批评说，出差基本上坐飞机，很少坐火车、汽车，在医院看病从不排队，住院也是专人看护的VIP病房，家里灯坏了、水管不通，直接给机关事务局打电话叫人修。

河北一县委书记则感慨，虽然坐了无数次飞机，但取消贵宾厅后，比刚进城的农民还懵懂，订票、取票、换登机牌等，不问就不知道。他还称，除了不会办理登机，一些干部去医院不知道怎么挂号、乘公交车不知如何投币刷卡、参加培训会走错教室……

如此看来，这些领导的特权，其实就是可以做婴儿被妈妈无微不至地照顾的资格。

类似的心理，在一般人身上也很容易看到。

我在《广州日报》工作时，不会用打印机，电脑出问题也直接叫技术部来解决，对此还理直气壮，觉得作为编辑和记者，做好专业就可以了，这些琐事可以不必理会。

但你不理会琐事，谁来帮你打理？看起来，是各种人，但其实，这都是婴儿在找妈妈。婴儿的吃喝拉撒睡都是需要妈妈照顾的。

我在微博上讨论中国式特权时，引起很多网友回复，其中一位网友说：

我老公，家里只要一点东西坏了，就要找爸爸妈妈来修。衣服都要拿到他父母家洗。也是快四十岁了，显得无比年轻，看来就是巨婴啊。

是啊，无论是皇帝梦、特权梦，还是生活中找保姆……都不过是婴儿找妈的各种变形而已。

巨婴梦的另一面——甩无助

皇帝梦中，皇帝不仅被当作巨婴照顾，还会获得超级崇拜。在权力斗争中，有能力的大臣们，常斗不过太监，很重要的原因是，在通常没有文化又被阉割的太监面前，皇帝有绝对的优越感。

这是皇帝梦和特权梦的重要组成部分。譬如丁书苗对刘志军，既有无微不至的照顾，又有对刘的超级崇拜，同时，丁书苗还显得很傻，总被刘志军称为“猪脑子”。

这是特权的威力，拥有特权的巨婴们，全方位碾压属下。

但在普通生活中，一旦也玩起全能妈和巨婴的游戏来，就难有全能妈崇拜巨婴这一点了。相反，全能妈不可避免地会鄙视巨婴。结果就是，巨婴们一方面获得被照顾的好处，但同时又得接受全能妈投射过来的鄙视，准确讲，是无助。

本来，婴儿就是无助的，他必须有赖于妈妈的照顾，但如果在婴儿时没有得到很好的照顾，他们就会藏下很多严重的无助感，这一点以后的章节会详细论述。

家庭中的全能妈，既通过照顾别人来展现自己的无所不能，也逃避自己内在婴儿的无助感，并在照顾别人的同时，会将“你就是一个什么都不会什么都不懂的小婴儿”投射到对方身上。

例如，一位超级照顾者的理想是，丈夫躺在床上，接受她递来的一切，既不能挑剔，也不能逃跑。这样一来，她就将丈夫置于了一动都不能动的超级无助状态。

但可以想象，被置于这种状态时，巨婴不会感恩，而必然会造反。

2016年，网上有一个新闻，说一位女子成为植物人，而她的丈夫任劳任怨地照料她很久。孰料，当她恢复意识后，立即将丈夫告上了法庭，因为，她之所以变成植物人，就是丈夫虐打的。

将妻子打成植物人后，丈夫表现得如此任劳任怨，这不仅仅是内疚，也可能是，丈夫喜欢这种感觉——一个像僵尸一样的妻子，她不会抛弃自己，也不会挑剔自己，而会接受他的照顾，这样就显得他像一个超级圣母了。

网友“静无2801”在我的微博上留言说，她认识一位著名学者，未来院士级别的，他妻子本来很正常，但很快就要被这位学者养成精神病了。他十几年如一日守候她，照顾孩子，无怨无悔。

这样的故事，看上去很极端，但轻一些的“妈妈照顾婴儿”的游戏，就非常常见了。一次，我生病几天，不得已，叫了一个女性朋友过来照顾了我半天，结果她说，不能再这样照顾我下去了，因为她太喜欢这种感觉了，只怕再照顾下去会爱上“你这个无助的宝宝”。

无所不能的妈妈＝无处不在的控制

很多人都是隐形的“无助的宝宝”。原来我自认为深情有爱，只是有点被动消极，后来才明白，被动消极很可能意味着，我是巨婴。

为什么说，被动消极的男人可能是巨婴？因为，他的不行动，常伴随着一个不易觉知的渴望：最好有一个全能妈妈帮自己做所有事务。一来访者说：他常想象，有一双无形的大手，在帮他解决一切问题，并且，他只要想一下，这双巨手就能完全如他所愿。

这不就是《哆啦A梦》吗？

大手的形象很有意思，它既有帮你解决一切麻烦的含义，也有控制你的含义。就像是，哆啦A梦＋大熊妈妈，这才是大熊心理的一体两面，哆啦A梦是无所不能的全能照顾者，而真实妈妈，则对大熊有各种控制。

某宅男去赴约会，看见女友时，心生欢喜，本想朝她跑过去，却瞬间变得不能动弹，像被冻住了一样。原来，就在这一瞬间，他的脑海里出现了一个画面：一只巨大的手，抓住他的脚踝，将他拖到了一个死气沉沉的坟墓里。

这只巨大的手，就是妈妈的手。他的妈妈，把他照顾得非常好，但同时也控制得很厉害，并对他说过，她的生命中只有他这个儿子，这对他构成了很大的束缚。他朝女友跑过去，意味着，他要脱离妈妈奔向独立，结果引起了他很大的内疚与恐惧，于是潜意识中，全能妈伸出的手，又将他拉回到和妈妈在一起的狭小世界。

并且，全能妈和巨婴，总是要配对出现的。看上去，全能妈无所不能，巨婴依赖成性，所以是巨婴依赖全能妈，而全能妈似乎能独立。但实际上，就像6个月前的婴儿要和妈妈共生在一起，巨婴和全能妈也总共生在一起。

全能妈并非真正独立，他们往往割断了和内在婴儿的联系，显得很有能力。因为和自己婴儿切断了联系，而内在婴儿代表着欲望、渴求、热情与活力等，所以如果只有全能妈自己，他们的生活就很无趣。因而，他们也需要找到巨婴，一方面照顾巨婴，一方面又借助巨婴活出部分活力。

其实，很多中国式的图景中都有这样的意味：一个无怨无悔的、无欲无求的全能妈妈，在照顾一个有欲望的巨婴。

中国式军师和帝王就是如此。中国历史，在我看来，都是一个为所欲为的大流氓式的巨婴，加一个无欲的军师，联手创造的。经典如刘邦和张良、朱元璋和刘伯温等。

贤妻良母和霸道丈夫如此，完美秘书与领导关系中，也可以看到。

巨婴男很多，巨婴女也一点不少。并且，保姆女或保姆男，其实内心中也藏着一个巨婴。

很多人如圣母，他们的一生，总是陷在解救别人的苦难中，且常遇到完全不感恩的渣男渣女。深层原因是，圣母内心藏着一个被抛弃的巨婴，而特直接的原因是，只有陷入苦难的人才如此需要圣母，他们一点微弱的火似乎就能救别人的命，这感觉太好了。圣母与巨婴，是很好的对子。

无助的婴儿找妈，这种隐喻，在我们的文化中比比皆是。譬如，动不动就下跪的小民，都期待着完全无私欲的青天大老爷。

二十四孝中的故事《乳姑不怠》中，媳妇用乳汁孝养婆婆，且永不懈怠直到婆婆去世，这个故事，也可以看成，是媳妇变成了妈妈，在哺育巨婴婆婆。

我把这个故事称为“人伦反转”。按照德国家庭治疗大师海灵格的说法，家庭最好是，大的就是大的，小的就是小的。但是，在我们的文化中，孩子“反哺”被视为美德，类似故事被广泛传播。这种德行的背后，其实就是，家长和孩子一样都是嗷嗷待哺的巨婴。

既然一个文化中，多数人都是巨婴，那么就可以知道，将一个人视为婴儿来照顾，是人际关系中成功的绝招。从恋爱到工作，从对家人到对领导，都可以奏效。

国人为何随处丢垃圾？

问题的根源在于中国人的那种开裆裤式的“无私”人格。

——台湾学者孙隆基

9月底的一天，广州蓝天白云，风和日丽，我在小区里散步。

我所住的小区，有“广州最漂亮的小区”之美誉，有三湖六山，景色相当宜人。可是，和在国内风景区旅游一样，再美，也总会发现许多刺眼的东西——随处丢弃的垃圾。

譬如，走在小区的一个台阶上，看到一个纸奶盒；经过小区最美的湖，看到湖水靠岸处浸着烟盒、可乐瓶和塑料袋……

必须说明的是，这个小区的垃圾桶布局很合理，垃圾不远处，都可以找到漂亮的垃圾桶。

再者，小区的物业管理非常好，所以小区里穿梭的，都是住户，然而，他们却如此不爱惜自己身边的环境。每每想到这里，我心里总生出愤怒与无奈。

继续前行，到了一排椰子树下，很大很美，但一位年轻新潮的女子，将一约3岁的小男孩带到一棵椰子树下，褪下小男孩的裤子，要他在那里撒尿。

其实，再走几十米远，就有一个干净的公共厕所。

一时间，愤怒与无奈升级，而新潮女子带着小男孩在美丽的椰子树下撒尿的图景，和前面那个散布在小区各处的垃圾的画面，在我脑海中汇聚，一句话在心中翻腾：一样的，这都是一样的。

也就是说，这两类画面，是一样的。并且，新潮女子带着小男孩在椰子树下撒尿的中国式图景，正是随便丢弃垃圾的画面的原因。

更进一步说，这个中国式图景，也是长假期间，国人在国内外旅游的各种不文明现象的原因。

国人缺乏公德，这一点已成定律，旅游中的不文明现象，也只是其中一个方面的展现而已。

最为国人所知的旅游不文明现象，是孙悟空干的。他与如来佛打赌自己能轻松跳出其手心，然后一个跟斗翻到天边，发现五根柱子，为了表明自己到过天边，他在柱子上撒了一泡尿，还刻上“齐天大圣到此一游”几个字。

大家都知道，孙悟空赌输了，这一点不必多说。

虽然大家很敬仰如来佛，但孙悟空才是我们真正的榜样。于是，国内外无数风景胜地与名胜古迹，都留下了“到此一游”的中文。

第一流的小说家，都能经典地刻画出自己所在民族的集体无意识来。吴承恩描写的孙悟空在天边的柱子上撒尿的情景，与我看到的新潮女子带着小男孩在高大的椰子树下撒尿的情景，何其相像！

台湾学者孙隆基则直接认为，国人的大小便训练方式，是导致无数种不文明现象的根源。

在《中国文化的深层结构》一书中，他阐述说：

一些在大陆普遍存在，在香港与台湾也仍然可以见到的现象——随地吐痰、吐口水、拧鼻涕、当众挖鼻屎、搓身上的老泥、在人群中放屁、吃饭时将骨头吐在桌上（在公众食堂则吐在地上）、将公众场所当作随便可以丢垃圾以及倒污水的地方、不守时间、不守规则、没有排队的习惯、对身体的动作失去控制（随处撞人、抖脚），等等——都是在孩提阶段没有训练好的结果。

在人格成长阶段中，口腔期以后，就是肛门期，也即将婴儿的注意力转向对排泄的训练之上。与西方人比起来，中国父母对孩童的排泄训练很随便。在传统时代，一般让孩子穿“开裆裤”，可以随时随地大小便，根本不像西方人那般，训练小孩由自己控制，按时按地大小便，养成有规律的排泄习惯。

孙隆基借用了弗洛伊德的精神分析理论。弗洛伊德认为，1岁前的孩子处于口腔期（也称口欲期），1到3岁的孩子处于肛门期（也称肛欲期）。口欲期的孩子，快乐的源泉都在嘴上，譬如吃奶；肛欲期的孩子，快乐的源泉集中在肛门周围。肛欲期时，大小便的训练成为重要的事，父母如何训练孩子，会决定孩子的许多行为特点。

孙隆基认为，西方人在大小便训练上，有两点不同，第一是比较严格，要孩子定时定点排泄，而不是随处排泄，第二是这件事主要由孩子来掌握（这也是事实）。相反，我们比较随意，让孩子穿开裆裤，这意味着，我们认为幼童是没有能力有规律地控制自己的排泄物的，再者，大小便的排泄，不是掌握在孩子手中，而是由大人掌握。

幼童时，如何对待排泄物，决定了成年时如何对待各种生活垃圾。我们的教养方式，导致了这样两个态度：第一，我可以随处丢弃垃圾，一如儿时可以随处排泄；第二，我制造的垃圾，我负责不了，应该由别人负责。

所以，这最终导致了我所住的“广州最漂亮的小区”随处可见垃圾，也导致了国人在长假旅游期间，将垃圾，即“成年人的排泄物”，随处丢

弃。

大小便的第二点哲学——他律他制，还导致了另一个副产品：即便放假这件事，都不能由各公司自己来安排，而必须由政府来安排。对此，孙隆基还论述说：

中国式的社会是一个无力自我组织而必须由国家去组织之物。

这两者结合起来，构成了一对奇特的矛盾。孙悟空尚是齐天大圣时，无法无天，为所欲为，自由自在，没有任何规则可以限制他。但他终究被如来佛制服，并服膺于如来佛给他的使命，而没有自己寻找使命。这只猴子虽然是自由的象征，但终究要接受他律他制的规律。

放到国人身上，随处丢垃圾的这一图景意味着：国人总是在追求为所欲为的自由，因此不得不接受法力无边的大政府的制约。

由此可以说，让孩子将大小便排到对的地方，并主要由孩子自己来控制这件事，意义非凡。

集体主义即共生

共生，是集体主义的源头。

集体主义，不仅仅是一种理念，也是一种活法。并且，常常是，如果你是一个巨婴，你只能活在共生般的集体中，而不能独自一人去面对外部世界，你只能选择集体主义的活法，而不能选择个人主义。

譬如，孙隆基观察到，华人留学生，到了欧美，容易被人误解为同性恋，因为男孩和男孩、女孩和女孩勾肩搭背。两个人一贯如此亲密，在欧美就意味着同性恋，但对于华人来讲，他们其实只是找一个伴同行而已。

为什么非得找一个伴？因为，还处在共生心理中的巨婴，不能独活。

婴儿是不能独活的，因为他没有能力解决基本需求。作为巨婴的成年人，从物理上是能独活的，但心理上不能，他们还得像婴儿一样，找一个人和自己在一起，否则就得直面破碎的自我。

我提出了一个概念“自我的疆界”，即，你的自我，延伸到了哪里，你将谁、将什么事物纳入到了你的自我中。

必须和一个人共生在一起，这还不是最糟糕的。最糟糕的，是你的自我中没有别人。

“我”的世界里只有自己

我一个朋友，她的爷爷是超级宅男，准确说，应该是有自闭症，到四五岁时才开始说话，而且一直对人不感兴趣似的，显得极度自私。其实这不叫自私，而是他根本就没有将别人纳入到他的自我中，所以也根本考虑不到别人。

他每天的生活超级有节律，你真的可以根据他的起居时间来调表。他必定在固定的时间起床、做饭、下去逛街。他智商极高，是象棋高手，每天雷打不动要在固定的时间，去老年人活动中心杀象棋。他水平太高，别人只有输的份儿，所以很少有人愿意和他玩。家人建议他说，你干脆让别人两子，譬如让掉一马一炮，他不。这一点可以看出，他基本上没有灵活性。

我在高中和大学时，都算是象棋高手，但和这位爷爷第一次杀象棋，玩了三十多局只赢了一局，而这时他正好80岁。

在他八十二三岁的时候，他最富有的小女儿将爸妈从唐山接到了天

津，好表孝心。不料，刚到几天，老人就中风了，随即半身不遂，并且变得像是老年痴呆一样，身体和心理都垮了。治疗了几个月，不见起色。

后来，他老伴儿不想在小女儿家住了，想回唐山老家。他们老两口回去才一个星期，奇迹发生了，爷爷竟然不治而愈，身体和心理都恢复到了病前的水准。

发生了什么？

对此，我的理解是，作为一个行为非常刻板的准自闭症老人，他的自我已经和他的家、周围空间以及日常作息制度紧密结合在一起了。家、周围空间和日常作息制度，就像蜗牛壳一样，包裹着他脆弱的自我。搬到了小女儿家，看似条件变好，但等于是，将蜗牛壳从蜗牛身上剥离，蜗牛一下子就变瘫痪了。而回到熟悉的家，意味着这个蜗牛再次背上自己的壳，于是就可以恢复正常了。

这位老人，他的自我中只有自己、僵化的空间与作息制度，再无其他。譬如，女儿出嫁时，他还是要去杀象棋，最后全家人都对他表达不满，总算是阻止了他。

他都不能和某个人共生。处于共生心理的婴儿或巨婴，心理发展水平已经好了一个档次，而且是最为致命的一个档次，可以将自我的疆界延伸到另一个人那里。

熟人社会的关键：成为“我们”

本来我的世界里只有“我”，现在终于有了另一个人“你”，我们两个人构成了“我们”。这样一来，你就是我的人，我要保护你，对你好。

中国被称为熟人社会。我们做事前，最好要找人，要拉关系。譬如，如果你去医院看病，最好搭上个关系，好“认识”一下医院里的医生。这种拉关系，其实就是通过熟人将你纳入到医生的自我当中去。没有做到这一点前，医生就可能冷冷地对待你，当做到这一点后，他对你的态度就会好很多了。这是自然而然的一种转变，意味着你从一个陌生人，进入了“我们”的共生关系中。

不仅医生如此，公务员如此，服务业也一样。我注意到，我自己也是这样，当突然有人打电话给我时，我一开始自然而然的态度，很容易是冷的、不够友好的，但当对方告诉我，是某某留我的电话给他的，这时我的态度一下子会有明显转变。当然，如果不是突然而来的电话，而是我自己工作安排内的，那我也会好很多，这时有备而来，会自动进入职业状态，而突如其来的电话，则会暴露出我作为巨婴的这样一个特点。

你会不自觉地划分，自我疆界内，是好的善意的，自我疆界外，是

坏的敌意的。对于自闭症患者而言，他的世界绝对不能发生改变，任何改变都会让他崩溃，因为那会让他感到敌意。对于好一些的巨婴而言，则是，你或者是“我们”，这时你就是自我疆界内的，我觉得你是好的善意的，否则我就会对你有防备，自觉不自觉地将你划到坏的敌意的那一边。

处于共生心理的人，必须不断划分“我们”和“他们”。我们就是好的，他们就是坏的，需要防备的。我们的一切存在方式如习惯，都是好的，而他们的一切存在都是异端。如此一来，不管自我疆界延伸到哪里，都仍是在追求共生。

但假如一个人超越了共生心理，这时世界就变成“我们”和“你们”。我们的存在是合理的，你们的存在也是合理的。

我与非我

用更准确一点的语言来说，对于婴儿和巨婴来说，共生还意味着，世界并不是我和你，而是分裂成我与非我。

将世界分化成我和你，意味着，我将你视为和我同样的存在。虽然你不属于我，和我不在一个共同体内，但我同样懂得，你和我都是人，都是同样有血有肉有情感的存在。所以，我也不能轻易伤害你。

但若将世界分裂成我与非我，那就完全不同了。要么，你属于“我”，我们在一个共同体内，要不然，你就是“非我”“非人”。我完全感受不到，你和我是同样的生灵。相反，我觉得你是我的敌人，并且，因你是“非人”，所以我攻击你时毫无心理障碍。

不过，假若我有一个正常的头脑，那么，我也趋利避害，在伤害你时，我会想想这是否会被惩罚。但我不伤害你，仅仅是计算的结果，而不是把你当作和我一样的人的原因。

这也有不同的发展程度。

你可以有一个范围很大的共同体，如，我们都是中国人，都是炎黄子孙；也可以有一个小范围的共同体，如，我们是家人，我们是同学；一些严重的精神疾病患者，如反社会人格，他们可能就构建不起任何两个人以上的共同体，就只有一个非常简单的划分：你听我的，就是我的人，我就对你好点；你不听我的，就是“非我”“非人”，就是敌人，我灭掉你就没有一点内疚。

那些杀死自己全家而制造灭门惨案的男人，他们的心理发展水平就是这种：你如我意时，你就是“我”的一部分；不如我意时，你就是“非我”了。

2013年，61岁的厦门男子陈水总在当地制造公交车纵火案，烧死

47人，重伤几十人，因为有报道称，陈水总多次找相关部门，但遇到阻碍，于是网上竟然一片同情之声，甚至将他视为英雄。这太可怕了！他在公交车上纵火，受害者全是无辜民众，他怎么会得到同情和崇拜？

可能太多人觉得，自己也是社会权力体系的受害者，所以对陈水总有了怪异的同情。

但是，陈水总的心理令人纳闷，既然他对权力部门不满，为何不将愤怒对准他们，反而对准公众？

综合报道可看出，他不仅找权力部门的碴儿，也找身边人的碴儿，他简直和周围的人都格格不入。作为很可能的反社会人格障碍，他是一种典型：他还没能力分化出善与恶，他只区分我与非我，他将“非我”之外的整个外部世界视为敌人，所以恨不得毁了整个世界。

也就是说，在他眼里，公交车上的乘客，和有关部门所谓为难过他的人是一回事，都是“非我”。

其实陈水总连仇恨有关部门的理由都没有。他多次领到低保，生活无忧，肇事的由头是有关部门拒绝修改他身份证上的年龄，而他这样做，是为了一份一年后就可拿到的养老保险。

天真者以为权力体系迫害了他，其实陈水总仇恨的是整个外部世界，包括你在内。

这是一种纯内在的病态，外在世界就算再好——譬如有极度发达的福利，都不能避免陈水总的破坏行为。因为他要的，并非只是低保和养老金，而是希望世界按照他的意愿运转。

陈水总的邻居说，陈四处找碴儿。这反映的是他对外界的敌意，同时他也觉得外界对他有敌意。他极度敏感，会对多数刺激进行敌意解读，如将店员放音乐视为引诱他女儿。

敌意遍布在他人生每一角落，所以不可能与别人好好相处，最终，他的人生全方位失败。这首先是内部世界的坍塌。对他滥施同情又怪责别人，是不懂他的世界。

社会权力体系的公信力有很大问题，政府的任何解释都会让人怀疑。但民间的社会想象系统也有大问题，总有强烈的被迫害感，若有任何悲剧发生，最让人接受的解释就是，这是权贵干的。即，一个掌控一切的迫害性系统制造了这一切问题，而受害者都很可怜很正确。发生陈水总这种事件后，只要你在网络上持有这种解释，就很容易赢得一片赞同声。这种集体无意识同样可怕。

可以说，现在对于太多人而言，已本能地将社会权力体系视为“他们”，而将任何挑战权力体系的人视为“我们”，于是不分青红皂白地

对“我们”施以同情。

陈水总是反社会人格，而张献忠、李自成等也是。在我看来，将公交纵火这种不分青红皂白的大屠杀美化，终将引出对张献忠与李自成的大屠杀的支持。我们民族很容易崇拜超级屠夫，那可能是，我们反对一个权力体系时，都想杀人流血，但一般人总有适当的良心，所以犹豫不果断，而那些最能杀人的，则成为集体的替罪屠刀。

我的所有不顺，都因有一个权威机构（常见如国安局、克格勃、美国中央情报局、美国联邦调查局或你的上级等）构建了一个系统，在系统性地迫害我。如果一个人形成了这种心理，那么这就是被迫害妄想，是精神分裂症的一个典型症状。

如果一个集体整体上是这种心理水平，那意味着，这个集体整体上患上了被迫害妄想。

这一点还好，过去类似陈水总的事件发生后，首先都是一片同情乃至崇拜，但现在，第一时间就能看到很多清醒的声音。

轻易不要背叛“我们”

共生心理驱动下，当发生紧急事情时，我们常常会无视事实，而会先区分“我们”和“他们”，即共同体内部，和共同体外部，如经典的“内部矛盾”和“外部矛盾”。就算事实上，你错了，但你是“我们”的人，那么就支持你，但如果你是“他们”的人，那么就攻击你。

例如王治郅，他为了保护自己的利益，而一时“背叛”篮协。就事实层面，王治郅没什么错，而篮协太剥削人也太严厉，但这么一来，他就不再是“我们”的人了，于是网络舆论一直对他的“叛变”事件进行攻击。

不要自绝于“我们”，这是中国式生存之道。哪怕事情再紧急，如果想不得罪共同体，最好不要急着去和“他们”建立关系，不要向“他们”求助。

作为中国人，我们深切懂得这一哲学。所以当群体事件发生后，懂规矩的国人都尽可能不和外国媒体打交道。

这是有意识的，但还有很多是无意识的。

2016年6月，深圳发生一件让人哭笑不得但其实又非常常见的事情，一对夫妻喝醉了，争吵，男人开始打女人，警察过来干涉，要拘捕男人，结果女人开始猛烈厮打警察。

此时，这个女人本能上考虑的，是“我们”和“他们”。她要先站在“我们”这一边，而将来帮助她的警察视为外人。

这位妻子如果有独立自我，会知道，最重要的首先是“我”的尊严与人身安全，于是还击丈夫的攻击行为，并会接受别人的保护。

类似的事情太多太多。紧急事情发生后，按说要先解决问题，但国人很容易先区分“敌我”。

老家在山东的一位男性来访者对我说，他十来岁时，父亲去世，之后，他的婶婶想给他妈妈介绍对象，结果引起了娘家人的愤怒。作为娘家人的代表，他舅舅特地叫自己妹妹回娘家，简直像开批判大会一样说：你怎么先和外人商量，你应该先和我商量。

让这个人印象极深的是，平时待他还可以的姥姥也板着脸，最后连饭都没让自己女儿和外孙吃。

这件事让来访者妈妈感到极度伤心，自己丈夫去世了，哥哥和妈妈在乎的不是她的伤痛，而是先来一个批判大会。

这是可怕的中国式政治，懂得这一点的人，会在紧急事情发生时，先去区分敌我，然后才去解决事情。否则，你会发现，一旦得罪了你所在的共同体，那么整个共同体都可能对你采取敌对态度。

一位女性来访者，爸爸妈妈离婚，她跟妈妈。本来这是爸妈协议好的，但随着时间推移，爸爸对她偏心妈妈越来越不满，最后逼她站队，要么去爸爸阵营而和妈妈划清界限，要么还在妈妈一边而爸爸与她绝交。

最后，她惶恐、愤怒和伤心之下，还是选择了和妈妈在一起，并且妈妈丝毫没有逼她。

结果，爸爸真和她绝交了。这还不算，爸爸还联合他的家人，都和她近乎绝交了。

巨婴们玩的家庭政治，就是这么个玩法，低级、复杂、极端、可怕。

只有“我们”，不能有“我”

集体主义，一言概之，即，只有“我们”，没有“我”，也没有“你”。考虑事情时，都要以“我们”为单位，而不是以“我”或“你”为单位。集体主义的对立面自然就是个人主义，任何对“我”的强调，都是反“我们”的。

可以说，集体主义会形成这样一个固有的道德意识——为集体而努力才是对的，反集体就是错的，特别是，想彰显个人主义的，更是大错特错。

如何对待这个集体道德意识？很多人真心接受它，而成为我们民族的道德模范，但他们，似乎极少有好下场。

极端如岳飞，他真可以称为道德模范，既是民族英雄，力挽狂澜，又爱兵如子，且约束军队不侵害民众，他也没有贪污腐败，如果亲人违反军纪，他也照惩不误，但最终下场很惨。

又如王莽，他很有争议，到底是以圣人形象出现的窃国大盗，还是真心想建立一个理想国？我个人认为，他既是窃国大盗，又真心想建一个理想国，但他对自己的自私和整体缺乏了解，于是脑子混乱，最终也将国家治理得混乱。

但不管是谁，在我们这个文化下，如有理智，都不要直接彰显自己的私欲和自我中心。譬如曹操，有大智慧，也是真小人，但因为“宁教我负天下人，休教天下人负我”这句话，而被永远打上了奸臣的烙印。

集体主义群体中，你必须低调。除非以一种方式高调——成为好人，即你所作所为都是为了别人和集体。只有这一种舍弃自我的高调才被允许，其他个性化的高调，会被讨厌被打击。因集体主义只允许集体性自我存在，个性自我意味着对集体自我的挑战和背叛。所以，陈光标可以秀付出与奉献，王治郅则是大逆不道。

我们发展了很复杂的行为，对权力、名声、成就与物质等的需求可以涨到很高的地步，但它们常常是一种防御，是由两种没被满足的最原始的简单愿望转化出来的。一个愿望是，抱抱我；一个愿望是，看着我。标哥的原始愿望，其实不过是：看着我。他自己总对记者说：我有信心上头条。

以上这些故事，看似不是一般人的故事。但一般人的故事中，这种逻辑也比比皆是。

例如，我们喜欢说“一切都是为了孩子”。听上去，我们国家的父母，是多么喜欢为孩子做奉献似的，可是，我们真正的主流文化是孝顺，是孩子必须听父母的话，我们国家对孩子的虐待，远残酷于欧美国家。

例如，在离婚大战中，那个怕离婚的，总喜欢说“孩子不想离婚”“双方老人不想离婚”，甚至“离婚对对方不好”，而就是不能简单说，我怕离婚。

集体主义环境下，个人的身，必须奉献给别人或集体，这样才叫仁，才被承认。如有私心，你得低调，在黑暗中为自己谋取什么。

但私心谁没有？结果是，表面上大家都讲仁，但私欲却泛滥成灾。

解决这一问题的办法，不是继续拔高仁义礼智信，而是承认个体的

价值。不是小我尊重，而是“每个人都是宇宙的中心”。

个人主义的核心，是对每个个体的尊重，特别是，不得以任何名义侵犯个体的利益。相反，集体主义下，强势一方，可以轻易使用集体的名义，去侵害个体的利益。譬如，有关部门可以说，为了城市市容而打击小商贩，为了城市建设而强拆。

在我看来，个人主义的核心价值在于，人必须从自身出发，从自己的感受出发，根据自己的感受，做出各种选择，根据自己的感受，活出自己的生命。并且，在这个过程中，逐渐体证到，别人和自己都是人，别人和自己都是值得尊重与爱的。

更好的说法，就是我多次谈到的英雄之旅。

形象一点的说法是，人作为一个能量体，必须也只能先从自己出发，伸展自己的能量，当在关系中体验到被接纳时，这份能量被祝福而转成生的能量，否则就会转成黑色的、充满破坏欲的、死的能量。

强调个体为集体服务，甚至以集体名义牺牲个体，这样最多是让个体在表面上成为一个好人，但他作为一个能量体，就会变成黑色的。

所以，我们会有这种矛盾：总强调道德治国，但我们社会，从整体上来讲一直都算是“互害型社会”，道德社会从未真正出现过。

一切都是“我”的

在我看来，集体主义社会，其实是早期婴儿世界投射的结果。婴儿没有形成分化的意识，区分不出我与他人、我与世界的区别，而是认为，我就是你，你就是我，我就是妈妈，妈妈就是我，我就是万物，万物都是我……

更要命的是，婴儿有神一般的全能感，既然我与宇宙合一，那么宇宙当然应该按照我的意愿来运转。

毒舌一点，可以说，集体主义社会，其实满足的，就是大家长一个人的巨婴式的全能自恋。大家长对于自己所在的群体，有无限支配权和话语权，他可以随意使用集体名义，为自己谋私利。当然，到了皇帝的份上，都免了这份自欺欺人的心，既然他是天子，就是集体的化身，可以随意发号施令，而整个国家都必须满足他配合他。不过，真这样全然活在全能自恋中的皇帝，一般也都没什么好下场。他们最好还是虚伪一点，学习使用集体主义的句式“朕都是为了人民，为了国家，朕从来不考虑自己”。

共生心理中，表面上的一个表达是“我就是你，你就是我”，所以“我的就是你的，你的也是我的”“一切都是我们的”。但谁支配“我们的”资源呢？自然是大家长，或者相对有权力的。例如，在中国家族内，常见到

这样的事：父母觉得有权调配整个家族的资源，所以干涉家族内的一切事情，但其实非常不公，总是倾向于将女儿的资源调用给儿子，将不受宠爱子女的资源调用给被宠爱的。

这种心理发展下去，可以非常没有觉知没有廉耻。2016年的春节，我听到这样一件奇葩事：某男，有两个儿子，都安排到该男姐姐家的工厂上班，并当着众人面堂而皇之地对俩儿子说，这厂子早晚都是你们的，你们的姑姑无后。但其实，该男的姐姐有女儿，并且人家丝毫无意要将自己的核心资产给弟弟。

我在微博上讲了这件事后，没想到，这种奇葩都不算罕见。

你的是我的，我的是你的，一切都是我们的。这种均贫富的理想想法，真正演绎下去，总是会发展成，你的是我的，我的还是我的，一切我们的，都是我的。

中国式大家庭与回家过年

中国式的大家庭，拼命地黏在一起，一方面为了抱团，好在没有真正规则的中国生存，一方面是为了追求虚假的亲密。除了这两个实用价值，其实，这种拼命共生到一起的状态，只有一个人会感觉很好，就是大家长，其他人都难受，想逃离，就是很少有人敢造反。

最专制的大家庭中，最可怕的不是大家长，而是帮凶。有的大家庭，几乎所有人都会成为打压某个人的帮凶。

我听到的一个案例，儿子惹了小祸，先被父母、爷奶、叔姑等一家十多人轮流辱骂，接着被脱光衣服，吊在树上，拿皮带抽，而且是男性亲人轮流抽，抽的时候，女性亲人在旁边哭着说，孩啊，都是为你好啊。

打完后，从树上放下来，行凶的父亲等男性亲人也哭，一边哭一边说，孩啊，你恨我吗？你可不能恨啊，你恨就是没良心啊，我们都是为你好。靠，被超严重强奸了，还被洗脑，让自己否定自己的痛苦感受，并说，你们强奸得好。

这样的大家庭中，大家长有巨大权威，其他人习惯性做帮凶，每出现一个反抗者，大家一窝蜂去教训他，这成了一个模式。

一女子抗婚，因为婚姻是父亲安排的，她不喜欢。结果，所有亲人轮番上阵，哭，骂，苦口婆心，都要她从了吧。轮番上阵，是反抗者最惧怕的，这时，哪怕有一个支持者，她的勇气都会增加百倍，可没有。

如此可怕的故事，我以为我的父母那个时代才会经历，可通过咨询发现，现在，在我们的国度，还广泛存在着如此可怕的故事。希望我们充分意识到这些故事的广泛存在和严重程度，坚决不要做无形中的帮凶。

家庭图景和社会图景是一样的。它们还有很深的联系纽带。社会上，只允许皇帝一个男人存在，于是其他男人的自恋被毁坏了。但这个男人，可以在家里寻求自恋被满足。并且，因他将社会图景合理化，所以他会自动地将这个图景在家中推行。

于是，在外界，他是一个奴才，在家中，他让别人做奴才。

中国式大家庭中，女家长也不少见，而且女家长对晚辈的压制程度，在暴力虐待上或有不如，但在严密程度上，常远超男家长。结果是，这样的大家庭更让人窒息。

咨询界一个说法是，精神分析在中国缺乏土壤，因精神分析的前提

是，一个人得有个体性自我，而中国人是群聚性自我。

群聚性自我，是为了在丛林生存而积攒力量的方式，如同蝗虫与蚂蚁，聚在一起才有了巨大力量。西方社会构建了真正的规则，遇到冲突基本可以信赖社会体系，不再是丛林世界，个体性自我才有了充分发展空间。

关于精神分析，以我咨询的经验看，在中国一样非常有效。进一步讲，即便在丛林般的中国，形成清晰的个体性自我，也是深具价值的。并且，有了一个清晰的个体性自我，可以更好地在中国生存。毕竟，在中国并不只是太监、奴才与僵尸存在，有觉知的个体，一样可以很好地生存。

形成个体性自我的关键，就是哺育一个人的感受。大家庭的可怕之处，不在于虐待，而在于感受被否定。你被残酷虐待后，大家庭的其他人都对你说，那不是虐待，是爱，你这个没良心的，怎么可以恨大家长呢？！他的一切都是出自爱。电影《英雄》中，男刺客含笑赴死，就是死在这种思想毒中。按照弗洛伊德的经典理论，男刺客不能弑父，并将弑父的罪恶感化为自杀，但在中国，这应该更复杂一些。

只有大家长有威严。譬如刘罗锅的电影中，皇帝永远“伟光正”，一副有尊严的爷样，有正气的罗锅必须驼背，必须玩各种花样，和珅则永远谄笑着。

美国人发明了情商一词，他们的情商，有尊严为底。可中国式情商，就是王刚饰演的和珅那张脸，就是岳敏君作品中的那种貌似大笑实则苦笑的脸。无数张这样的面子脸，构成了表面要和谐但永远暗流涌动的中国。

所以，我们的街道可以到处都是“伟光正”的口号，但没有欧洲的小路那样干净。

再看中国历史，哪怕再出类拔萃的文人，都缺乏个体性自我，逃到山里的隐士，也会幻想着哪一天被皇帝这个大家长请出来，给予重位。因此我之前写，看唐诗宋词很失望，正因都弥散着这个味儿。

文人在描绘中国历史，而流氓却在创造中国历史。刘邦与张良，朱元璋与刘伯温，这种配合贯穿在中国几乎每一个朝代。哪怕洞见天地奥秘的最强文人，也只能在中国历史上做配角。或许原因是，流氓中文化的毒比较少，还有自我，而最强中国文人，却丧失了自我。

基督教文化，有一个神性的大家长——上帝。于是，家庭中就没有了人神般的大家长，甚至强势的国王们都不能成为一个理直气壮的大家长。

春运这一典型的中国图景，是中国大家庭这一集体无意识的呈现，

那些不顾一切归家的人，你是归向家温暖的怀抱，还是一个大家长的权势？你是享受着那份家的亲密，还是只为了圆一个表面团结的幻象？希望是前者。然而，一旦是前者，春运这一强迫症式的宏大场面将不复存在。

最后一句话：尊重你的感觉，哺育你的感受，成为你自己。

用表面完整来逃避破碎心灵——逼婚的深层逻辑

为什么中国的父母喜欢催婚？

其实，不只父母喜欢如此，所谓七大姑八大姨也如此。并且，我们自己也一样可能会如此。

想起读研究生时，认识一个很迷人的女孩，才25岁，就开始担忧以后嫁不出去怎么办。她后来匆匆嫁了，又离了，又幸福地嫁了，现在还是迷人得不得了。现在，她的世界如此开阔，但当时的那份焦虑仍能回味到，她真的难以明白，自己为什么要瞎着急这个。

或许可以说，这是一个全社会都焦虑的话题——你怎么还没有结婚生子成立家庭？你怎么了？你不正常吗？

下午，和一个心理咨询师聊天，本来谈的是破碎心灵可能会导致的问题，和这个话题无关。但我一下子被触动，这就是逼婚、催婚、急着结婚等类似问题的原因吧。

结婚生子，构成一个完整家庭，这样就貌似活得像个正常人，像个完整的齐活人。如此一来，内在的不完整，内在的破碎心灵，就可以逃避了。

比起嫉妒、竞争和比较心，比起孝道，也许这是个更为深层的原因。

所以，农村乃至城里，一旦出事就想冲喜，给心理不完整、社会不完整甚至生理都不完整的孩子，用冲喜的方式，整出个齐活样来，骗骗人，骗骗孩子，也骗骗自己。

就是用完整家庭的表面事实，去逃避破碎的深层事实。

一个故事是，儿子得了精神分裂症，父母想到的一个解决办法是，给他盖一处房子，娶个媳妇。这种可怕的逻辑，就是用“我孩子还能成家”的表面完整，去掩盖儿子精神已彻底破碎的真正事实。

这并非是农村才有的现象。微博上一位网友讲了一个故事：

我原来一同事在不知情的情况下被嫁给了一个生病快死的男人，据说婆家找媳妇也是为了冲喜。我同事结婚后才知男人重病，没多久男人去世。这个同事一直未嫁，不是不想嫁，而是心理阴影太重，变得性格很古怪了。所谓冲喜也是害了另外一个人，中国这样的悲剧不少。幸亏还没孩子，没把悲剧延续下去。

我所听过的最具讽刺性的一个故事是，20世纪90年代初，潮汕一富

有人家花上百万元举办了一场宏大婚礼，可婚礼的主角是这个家庭患精神分裂症的女儿。看起来无所不能的母亲，为她入赘了一个条件尚可的女婿。盛大的婚礼，想想这个画面，而正中，却是精神分裂的新娘。

这位母亲还有儿子，她并不是非得要入赘一个女婿，她就是为了出口气——你们看不起我有这样的女儿，我办一场盛大婚礼气你们，我还给女儿找个好女婿呢！

更可悲的是，这个女儿后来生了一个男孩，而他早早就被诊断为儿童精神分裂症。

不管孩子啥样，成个家就意味着他们是正常人了。乖，快结婚吧！

但这是想象，真相是，破碎心灵导致破碎家庭，破碎家庭养出心灵破碎的孩子，一代代轮回而已。

这些故事听着都有些极端，讲这些，是因为最能说明问题。

但普通的故事，周围也比比皆是。

譬如我听到很多离婚的朋友，过年不想回老家，也不想见朋友，为什么？因为他们担心，被周围人当作“不正常人”来看待。

还有很多人，离婚了也不敢和周围人说，怕周围人议论。

但这是双重的吧。一方面，国人的确爱嚼舌头，爱评断是非。但另一方面，也是自己会这么想——没在正确的年龄构建一个完整家庭，就像不正常。并且，独自过年时，也真可能会碰触到自己的破碎心灵，那时也真觉得自己不完整了。这种不完整感，是真实的。

台湾学者孙隆基在他的著作《中国文化的深层结构》中写道，在集体主义文化的中国，一个人是不完整的，他甚至都不能构成存在的单元，没成过家的单身汉、疯子，等等，他们会被排斥在家族体系之外，或者被忽视得厉害，必须结婚生子构建一个完整家庭，才会构成一个被尊重的独立单元。

用表面完整，来逃避内在破碎，这一点，国人表现过头。但内在破碎让人难受，在这一点上，人类应该算是共通的。

波兰导演基耶斯洛夫斯基的一部影片中，讲一个已婚男人，在平安夜，被前女友约出来，帮她寻找失踪的伴侣。男人猜到了真相，前女友就是孤独需要人陪，但他没说穿，默默陪她寻找了一晚。最后，前女友说，她已经有几个平安夜是一个人过了，如果再这样一个人过，她会自杀。这是真正的暖男。

影片最后也很温暖，男人回到家，妻子还在沙发上等他，但已睡着

了。他过去抱住妻子，妻子醒过来，没有一句责备，而是紧紧地抱住这个男人，仿佛他才是那个需要被安慰的人。

破碎无处不在，痛苦也无处不在。春节的团聚，爱，成立家庭，都是孤独心灵在寻求链接。但希望我们能真的抱慰彼此，而不只追求形式上的完整。

我们为何沦为互害型社会？

2013年4月，复旦直博研究生黄洋中毒身亡，凶手是室友林森浩。

十多年前，清华大学的朱令也中铊毒，官方至今未确定嫌疑人，但网上无数声音将矛头指向朱令的室友们，即可能是数人合谋下毒。

因朱令一事，铊成为中国人所熟知的毒物，但刚有消息传出，广东西部某地一硫酸厂放含铊污水入河，当地农民用河水灌溉农田，导致铊含量超标。铊对土地的污染很可怕，贵州兴仁县滥木厂的农民因此出现“鬼剃头”现象。

铊，音同“它”。现代中国之所以沦为互害型社会，关键就在于我们将其他人与物视为“它”，而不是和自己平等的存在。因为将其他事物都视为“它”，可以肆无忌惮地对待对方，而不必有任何愧疚。

仁者人也，亲亲为大。孔子这句话，定义了国人如何才能成为一个人，就是要对自己的亲人好，这就是仁，这样才是一个人。

孔子说，假若一个人对自己的父母好，是个孝子，他就可以对其他人好。这是个观点，而不是论证，要论证的话，太多方面可以驳倒它。

不过，在台湾学者孙隆基看来，这句话倒的确是对国人“自我”的定义。他说，中国人一个人待着的时候，是没有自我的，他的自我，至少在“二”人关系中才成立。并且，必须是“我”对另一个人好，这时，“自我”才在这个二人关系中形成。

这不是一个观点，而是一种事实。中国人去了其他国家，必须抱团，因为假若不抱团，独自一个人时，不仅仅是孤独，而是“自我”都不存在了，就像自己裸露而脆弱地呈现在一个陌生的世界。抱团不仅仅是为了实际利益，也是为了在团体中形成一个“自我”。

苛刻的精神分析学家认为，标准的精神分析在中国几乎不可能，因为精神分析的前提是，来访者要有一个个性化自我，但中国人只有集体性自我。集体性自我，先是构建于家庭，而后可以扩展到社会乃至国家与民族。集体主义者会说，这多好，一个人必须对集体有贡献。可这恰恰是互害型社会的基础。

现代中国为何成为互害型社会？这取决于中国人的集体性自我能扩散到多大范围。新中国成立初，是亿万众一心，几亿中国人共享一个集体自我——“我们”的新中国，道德水平可达理想状态。但现在，所有大规模集体性自我均已破碎，每个人的自我都回归自身或所属的小集体，且在小集体内，也是只有自己没有别人。这是第一个关键。

第二个关键是，只有个体性自我，才能培养出真正的良知，而陷入集体性自我的人，会缺乏共情能力，即缺乏真正的同情心。对于自己所属的集体自我范畴内的人，自己要做好人。但对于非我族类，则觉得其心必异，于是以蛮夷等词汇形容，并将其视为非人，觉得怎么对待都不过分。譬如，排队时，对于熟人非常谦让，但若是陌生人，则哪怕只有两个人也要争抢。因熟人与自己构成了一个小型的集体性自我，或两个人隶属于一个共同的集体性自我，而陌生人不是。

原来一直不能理解，为何上公交、进出电梯，一定要挤。看了《中国文化的深层结构》后才明白，这种情形下，我们都将彼此视为非我，又因缺乏共情，非我就直接降成非人，可毫不理会对方感受。

不理会对方感受，也是因为自己没有心，甚至对自己的感受也缺乏觉知和尊重。因为没有心，中国人多像是橡皮人，必须找一个集体之心统一他们，让他们都归属于一个集体自我，这样才能让社会安定。

所以，大一统哲学在中国，有合理之处。

然而其矛盾是，集体之心的存在以镇止个人之心为代价。它虽然让社会保持相对稳定，但对于个人之心的发声，总是给予限制与打压，甚至是消灭。个性在中国历史上很少被视为优点，原因即在于此。

结果是，因为这种氛围，有个体性自我的个体极少出现，再有智慧与良知的文人，在发声时，也总是将自己视为社会一分子。即便是归隐了，也总想着皇帝——集体性自我的代表——能给自己一个安身立命的机会，好让自己归巢于集体性自我。

并且，发明集体之心者，自己也有私心，最后成为，集体之心是用来统一中下层民众的，而高层则知，这是一种愚弄。但即便在高层，最初也得构成一个集体自我，否则没战斗力。新中国之所以能成立，就是因为那一代领导人发现了统一战线的重要性，而不遗余力地去做这件事，也果真将天下人之心基本统一到一起。这种统一，有策略成分在，但也的确有理想主义的色彩在，所以很多年长一辈，对那种万众一心的感觉，非常留恋。

中国历史轮回，即集体自我不断构建与破碎。集体自我得以构建时，会爆发出强大的能量，大家都觉得，“我们”是一起的，一条心。集体自我彻底破碎时，如魔鬼一般的个体自我就会呈现，互害程度会达到顶峰。那时，每个人只顾自己的小自我，而对别人彻底无情。只有“我”，其他一切均为“非我”，都不值得同情和尊重。

解决这一问题的老办法，是稳定，是继续构建镇止个人之心的集体之心，但这样只会制造新的轮回。并且，大势已形成，再怎么努力，都无法避免老的集体之心破碎了。

真正能解决目前问题，并能切断中国历史的可怕轮回的，是法治与

自由。法治提供了真规则，而自由允许个性自我涌现。法治，而不是权力，才是对付互害型社会的唯一有效武器，而更重要的是，良知，只能出自个人之心。

公众舆论，不等于正义

英国心理学家莱因创造了社会想象系统一词，也即我说的集体之心。

莱茵说，符合社会想象系统的人，就是一个社会中所谓的正常人，背离这个系统的人，就会被社会视为疯子、精神病。

新中国成立后，官方版的社会想象系统成功发挥了作用，民众皈依这个系统，但该想象系统是精神分裂性的，所以，“文化大革命”中，民众整体上成为疯子，但他们却将正常人看成精神病。结果是，所谓正常的普罗大众制造反人性的事，而遇罗克和张志新被看成精神病。

当下的中国，则出现了两个版本的社会想象系统。

官方版本，在李承鹏看来，由申纪兰、倪萍和五道杠少年这样的老中少三代组成，当然还有雷锋。

民间版本的社会想象系统，则是恶霸化的贪官系统对整个社会资源可怕的掠夺与压榨。这一想象系统占据了主流，一出问题，民众总是第一时间认为，这是社会权力体系导致的。

两个版本的分裂，意味着社会力量的分裂，分裂越严重，社会越堪忧。

这种分裂是实实在在的。广州一女商贩，被城管掐脖子，而她才1岁多的孩子在旁边大哭，这一幕被拍摄下来，扰动了整个网络，而网络上的发声，就是民间版想象系统的表达。舆论一致认为，城管不当地攻击了女商贩。但等进一步的照片和视频公布后，才看到，这位来自新疆的女商贩和丈夫先攻击了城管，而那名掐她脖子的城管，当时是处于情绪失控中。

另一故事是，在长沙，一“汪姑娘”为了帮一位受伤的老太太回家，三次拦截警车，也被拍了照片，照片显示，她被警察殴打并铐住。这也导致对警察的压倒性批评，对这位姑娘的压倒性支持。这也是民间版社会想象系统在发声，但更详细的报道显示，这位姑娘的心理明显有些问题。第一，她身份证显示姓李，而她说自己有六个身份；第二，她有一个习惯，遇到问题就找警察求助；第三，她先攻击了警察。

这两个故事显示，民间版的社会想象系统出了问题。它的问题是，民众感觉到在权力系统前越来越是非人，于是，他们也将权力系统所围裹着的一切进行妖魔化处理，一遇到有“强者与弱者”参与的故事，会一边倒地将“强者”描述成恶魔，而容易忽视事实真相。

典型的如药家鑫和李天一，民间版社会想象系统只能接受他们是魔鬼，而不能接受他们被视为人。谁若对他们进行人性化的理解，民间版的社会想象系统就立即将他处理为敌人。譬如熟悉药家鑫案的犯罪心理学专家李玫瑾教授，当她对药家鑫进行客观的分析时，就被网友骂爆。

特别是李天一，他轮奸自己的女家庭教师的事，不可能是真的，它最初由大嘴宋祖德所传，而后大家一谈起此事，简直就是将它当事实来说。

民间版社会想象系统过于发达，也是因为官方版失去了公信力。为官方版社会想象系统说话的专家们，成为“砖家”，像孔庆东，面相都变得诡异。

为民间版社会想象系统说话的专家们，成为公知，最得力者，成为“英雄”，如李承鹏。

这是一种严重的分裂。新中国成立初，万众一心，只有一个“我们”，而且是官方所代表的，大众也认可。现在，“我们”至少分裂成了两部分：有权力的官方社会想象系统，有话语权的民间社会想象系统。

中国式的分裂很可怕，因为只要有两个声音，就会斗得你死我活。我们历史上一直没有呈现像英国那种妥协精神，英国人可以杀掉一个国王，然后请国王的女婿过来做新国王，这在我们看来，简直不可想象。

但是，要避免历史轮回，我们就必须学习妥协。为此，我们需要独立而冷静的思想者，可谁这样做就等于在刀锋上行走，而两边都是悬崖。并且，在被官方限制前，更容易先被愤怒的民众撕毁。

社会越分裂，一旦冲突，越容易残酷。这时，越偏执的人，越容易成功。民间版的社会想象系统并非等于公平和正义，因其强烈的非黑即白色彩，一旦成为官方版，会一样残酷而可怕。

面对正在生成的当下版民间社会想象系统，我们也要保持清醒。它特别得“民心”，所以，有强大的吸引力，吸引我们一同去编织这个想象系统。

请认识我们这个巨婴国度的集体之心。破了集体之心，我们的社会、文化与国家才能更成熟。特别是，不要和这个集体之心共舞。不媚政府很好，不媚民众，同样重要。

觉知自己的心，以人性化的视角看待一切，而不是去加强其中的分裂性，殊为重要。否则，我们可能将再次看到中国社会的一个经典轮回。

女鬼、女妖与无欲男

谁能告诉我，为什么画皮拍成电影，要将鬼改成妖？为什么把聂小倩拍成《倩女幽魂》，也要将鬼改成妖？为什么妖可以出现在大陆的银幕上，而鬼不可以？这个问题困惑我几年了。

一个微博博主提出了这样一个问题。

我的记者朋友许玳萌，提供了正式答案：确实有规定不能有鬼。官方解释我也知道，是因为在很多文明闭塞的边远山区，人们看了影视作品会认为真的有鬼存在。（官方解释如此，请别找我喷。）

这个答案是真相，但我觉得这是表面的，而更深的真相是周星驰式的无厘头。我猜想，立下该官方规定的官员们，他们自己都不知道为什么这么做，可能就只是一个随便冒出的念头而已，但这个念头，却成了一道枷锁，限制了大陆影视界的创造力。

针对这一话题，一个网友提出了一个很可爱的问题：

聊斋里有各种美丽善良痴情的女鬼，可唯独没有温暖的女鬼，这是为什么呢？很多影视作品里的妖却温暖热辣娇俏，比里面的“人”更有生命力，这又是为什么呢？

对这一问题，我做过思考。在咨询中和我的工作坊上，通过解梦和做镜像自我练习，我搜集了大量关于鬼、妖与魔的意象，也就此进行过深思。

鬼、妖和魔，都具备人类所不能具备的一些能力，譬如通灵、神通，但它们又有很微妙的差异。

鬼的核心特质，是怨气与报复。虽然《聊斋志异》中的女鬼，或美丽，或善良，或痴情，或三者都具备，但一旦被辜负，她们多会散发出冲天怨气。受这股怨气的裹挟，她们会展开报复性行为，或有其他力量帮她们报复。

譬如我一个朋友，她多次有过这样的经历：开一个公司，打理好后，就给男性伴侣，而男性伴侣占了这么大的便宜后，竟然清一色都会出轨，这时她就会对他们发出强烈的诅咒，而可怕的是，接连两次，她一诅咒，男人立即就出意外死掉了。

这吓着了她，她找了几个道士、算命先生啥的，去求解，结果他们竟然一致告诉她，你有两个护法守护着你，你一发出诅咒，它们就会帮你去完成。这个说法真吓着了她，从此以后，虽然她还会玩开一个公司送男人的游戏，而男人也仍然会辜负她，但她不得不拼命克制着自己的

怨，生怕再造杀业。

你看，这简直是现代聊斋。遇到这样的女人，男人们可不能随便占便宜，否则被她怨上，真不是闹着玩的。

怨与恨，是鬼的特质，那妖是什么？妖的特质是为所欲为，女妖的特质则是为爱恨情仇可不惜一切，捅破天都不怕。譬如《白蛇传》的白娘子，本来具备传统中国女人的一切优点，温良恭俭让，但被法海说是妖，然后爱情被阻，而这时她不惜水淹金山，显示出了妖性。

玩怨恨的，是女鬼；为了爱恨情仇捅破天的，是女妖。为什么会这样？如果说这是中国女性的经典形象，那么中国男人的经典形象又是什么？

在小说和神话传说中，中国男人的经典形象，是柔弱书生与和尚，和尚有时也柔弱，如唐僧，有时则是圣僧，具备非凡本领。

在我的理解中，男人构成了中国社会的权力体系，而体系的设计是想灭欲，所以男人面目不清，失去了活力。

女人被排斥在体系外，她们反而因此留住了生命力，但不够人性化，于是为妖，如被伤害，就有了怨，于是成鬼。

书生和女鬼、和尚与妖女，构成了中国小说中的经典元素。

妖女与无欲男，这种搭配比比皆是。如周星驰的《大话西游》《西游降魔篇》；如金庸的郭靖与黄蓉、殷素素和张翠山；如《平凡的世界》中的孙少安兄弟；如白娘子与许仙。

男人被绝对禁止性的权力体系压制得不能动弹，于是被动，而女人倒可以主动。

《平凡的世界》是意淫，穷小子得到权贵女儿青睐，但又没实现，由此显示孙家兄弟清白，显示作者心中也觉得这样有点不好意思。少平的爱情中，是田晓霞主动。少安的，也是润叶和秀莲主动。少安不能追润叶，明显是权力与家族体系压制住了他。

并且，男人都是集体主义的，都得把集体如家族放在第一位，而不能考虑个人的欲求。他们要做圣人，他们的欲求，要通过女人来表达。孙少安的欲求，就是通过老婆秀莲说出来的，比如分家，比如自己多吃而不是先给奶奶和妹妹。

这样看来，无欲的圣人男找妖女有双重好处：妖女可以提出欲望，因此，关系中的“坏”也都是妖女的，而男人可以继续做好人。

可以说，正常男人，都被权力体系收编了，他的思维，得是集体主

义的，首先将集体利益放在第一位。至少，言语上得是这样。

相反，女人，多散落在权力体系之外，特别是没有成家前，她是非常不安全的，必须将自己的欲求放在重要位置，而在中国集体主义文化下，欲望总和全能自恋联系在一起，这样的女人就是妖。

中国家庭的那些糨糊逻辑

清官难断家务事。

这句谚语，是中国的。这也是中国式的真理。它和另一句话紧密地绑在一起：难得糊涂。

糊涂哲学，不仅盛行于残酷的中国社会，是生存之道，也盛行于一样残酷的中国家庭。所以中国家庭，很容易像一锅粥一样搅不清。

但心理学，也许可以将中国的家务事解析清楚。

讲讲中国家庭那些常见的糨糊逻辑吧。现在明白，它们多源自婴儿期的心理：你我不分（即婴儿和妈妈是一体的），整个世界都浑然一体，且婴儿“我”是绝对的世界中心，万事万物都围绕着我而运转，符合我想法的，就是善的，不符合的，就是敌意的。

第一条糨糊逻辑：我的事也是你的事，你的事也是我的事，我的事是所有人的事，所有人的事都是我的事。

设想家中有ABCDE五个人，而你是A，依照这一逻辑，你就会去干涉BCDE四个人的事，且BCDE也可干涉你的事。

并且，你深切知道改变自己有多难，所以你很容易操心去改变BCDE。

这一条很容易明白。

第二条糨糊逻辑：所有的关系是我的事。

设想家中有ABCDE五人，而你是A。有界限的活法是，你只处理AB、AC、AD、AE的关系，至于BCDE间的关系，除非很特殊，否则你不干预；糨糊逻辑则是，BCDE如何相处是我的事，而我和谁相处，也是每个人的事，我的好我的冤屈他们都要知道，都该为我说话……

第二条糨糊逻辑，是中国家庭总是一锅粥搅不清的关键，且谁想管事，谁就会被累死。

并且，那个最想管事的人，他常常正是家庭各种冲突的根源，因他搅到了每个关系中，因而制造了大量问题。

厘清这一点很重要。也特别想说，爱好心理学的朋友，别拿你认为正确的道理，去过度干涉别人，特别是别人间的关系。

守住界限。

第三条糨糊逻辑：我和你之间是透明的。

即，你不用说我就知道你是怎么回事，我不用说你就该知道我是怎么回事。

这是婴儿对完美母爱的渴求。婴儿不会说话，理想妈妈必然是，他们不用说妈妈就知道是怎么回事。成年人若持有这一逻辑，很可怕，会造成无数误会。

并且，这一逻辑总伴随着偏执，即，你怎么会不明白我是怎么想的呢？！你就是这么回事，我当然知道！

在中国家庭，界限之所以难建立，是因为对于普遍是婴儿心理发展水平的成年人来说，界限和清晰，意味着亲密感的完全消失。

有来访者说，界限就等于死，她的意思是，确立界限，就意味着被抛弃。

当然，对于很多人来说，不能建立界限，是因为整个文化没有界限意识。一旦形成界限意识，他们可以确立界限，就不会感觉到被抛弃。

对于成年婴儿来讲，界限还意味着，非我族类其心必异。即，我的人是友，不属于我的人都是敌人。譬如，中国式离婚，离了太容易成敌人。像百家争鸣时代，几乎每一个思想流派给出的解决方案，都是统一，且都强调统一思想。不统一思想，就会你死我活地斗。

第四条糨糊逻辑：你们＝你；我们＝我。

即，你家（族）中任何一个人让我不快，我都要找你麻烦；你让我不快，我找你全家（族）麻烦。反之亦然。

譬如，和婆婆起冲突，你找老公麻烦；和老公起冲突，你找老公全家人麻烦；和小姑不顺，你找老公麻烦。

就此澄清一下。当然，婆媳关系的关键是那个男人，他若能来调节，那是最容易的。但是，这并不等于，和他的家族中任何一个人有了问题，你都要让这个男人去解决。这是一种简单思维。

并且，男人恰恰因各种心理原因，他总是最容易退缩的那个人，这个时候，作为妻子，有智慧地去处理问题很重要，而不是只要一起冲突就找老公，并且将他们家族给你的所有不快，都转给这个男人。

这其实是很幼稚的婴儿心理。根源是，没分化出“我”与“你”，更没分化出“我”和“我们”、“你”和“你们”的区别。

第五条糨糊逻辑：所有事都连成一个整体，没有当下。

无数人发现，伴侣（特别是女性）记不住你的好，而你的坏，他们永远记得。并且，他们将这些坏揉成一个整体，带着这个整体去看当下。结果是，现在这一刻你做得再好，也永远是沧海一粟。

通常这个痛苦整体都指向一种感觉：你对不起我！

这种心理，是因在母婴共同体（6个月前的婴儿）中，妈妈当然要为没有任何能力而又觉得无所不能的婴儿负全责。

这种心理常见于女性身上，可能是，第一，中国女性的心理创伤普遍重于男性；第二，我们的文化强调，男人要为女人负责，特别是儿子要为母亲负责。

因这种心理，太多中国女性的一生，可用这样一句话来概括：她人很好，就是恨老公。

必须承认，这五条糨糊逻辑，多见于女性，特别是，女性恰好是大家长时，那会对整个家庭造成很大的冲击。

男人，特别是中国男人，也有这些糨糊逻辑，比方说情绪控制力差的男性。

不过，中国男人最常见的糨糊逻辑，让我印象深刻的就一条：我没问题。

网友补充的男性糨糊逻辑：一、我没问题，你有问题；二、我妈没问题；三、你懂什么？跟你说了你也不明白；四、我把钱都给你了，你还想要什么？五、不烦到我，你爱怎样就怎样；六、我只要平静。

男性的这些常见逻辑，可以归为一点：别烦我，我这么平静这么顾家，所以我没问题，你情绪那么大，当然是你有问题。

女性容易活在情绪中，而且中国女性容易觉得丈夫要为自己的情绪负责任，且为此生出了很复杂的糨糊逻辑，而男性则容易使用隔离这一个招数，来对抗女性的这些浓烈的情绪和糨糊逻辑。

所以，在中国电视剧中很容易看到这种：婆媳大战，儿子自然是焦点，而不见公公的身影。最终，这个婆媳大战的核心人物，也变成了公公。

补充一条糨糊逻辑：绕弯沟通。这条男女都很常见。

A对B不满，不和B直说，而是说给C，让C跟B说，有时甚至对C都不明说，只是暗示C对B传话。

这有多个原因：一、A与B间关系张力太大，作为巨婴，A对B常有不切实际的想法和要求，且你不听我的，我就恨不得你去死，所以当面

沟通容易发生激烈冲突；二、A直接谈时，易有无能感；三、因不是直接说的，所以我不必负责。

共生即绞杀

合则生，分则死。

共生，包含着这个逻辑。从国家的层面看，我们这块土地上，任何时候，只要出现分裂，总是要追求统一。

相比之下，古希腊那么小的地盘，却有一千多个联邦，并存了很多年。整个欧洲，也就和我们国土面积差不多，但也一直是大大小小的国家林立，统一从未发生过。现在欧盟想搞统一，但英国不断要闹分裂，而英国国内，苏格兰也会闹分裂。

有意思的是，他们是分则生，合则死。每当有哪个野心家，如拿破仑，想搞统一时，就会血流漂杵，但统一总维持不了多少时间，甚至可以说，统一在欧洲从未发生过。

我们则是，统一占据了历史的大多数时间，而分裂是间隙。分裂时，各个野心家和有使命感的人，就总想着统一。

放到单个人的层面上，如果你的心理还处于6个月前的共生期，那么，你也是，合则生，分则死。

所以中国人难以承受孤独，都必须结婚，大家庭总想着和小家庭搅一起，而分离是很可怕的，“宁毁十座庙，不毁一门亲”。

因为都是婴儿，而婴儿不能独活，生理上离开妈就活不了，心理上离开别人也活不了。

一位男性来访者，他的世界里只有母亲和妻子，而母亲则说，我的世界里只有你。其实他有父亲，但对母亲来说，像是不存在一样。

他常做一种梦——在黏稠的水里游泳，寸步难行。他感觉到，和母亲的关系让他窒息，他也渴望自由，但他不敢与妈妈分离，他担心，如果这么做，母亲就会死掉。

这种观感，部分上是真实的，因为母亲对他这样表达过。这也是处于共生关系的人的共同感受：你我不能分离，你离开我，我会死；我离开你，你会死，所以，我常内疚到要死。

一次，他看一部美国西部片，讲围绕着加利福尼亚州的金矿而发生的种种故事，如同丛林社会，一言不合就拔枪相向，人命如草芥，很残酷，他却喜爱上了这部影片，觉得非常自由洒脱，那样死去也很好！但只是这样一想象，他就感觉到巨大的内疚，他想，如果他真走了，妈妈就会死掉。

最后，他想，只有一种办法可以解决这个问题：使用分身术，将自己一分为二，真实的自己去了这个金矿，洒脱地生死，而另一个只有皮囊的自己，留在家里陪妈妈。

另一位男性来访者，遇到的困境是，妻子死活不会和他离婚。一开始他也不敢提出来，因他想象，如果他胆敢提离婚，坏脾气的妻子会追杀他一辈子，哪怕逃到天涯海角都不会放过他。

有意思的是，这位男士，从小就有一个想象中的陪伴者——“毛毛”，是一只公仔。小时候，他的确有这样一个公仔，而且也叫“毛毛”。这个公仔一直陪伴他到十几岁，实在是太脏太破了，他还舍不得扔掉，但妈妈实在受不了，趁他不在家时给扔了，这险些导致他和妈妈绝交。虽然毛毛实质上不见了，却一直在想象中陪着他，他们是绝对的共生关系，宛如一人。

他对妻子的很多想象，其实来自于对毛毛的想象。随着咨询的进展，他的自我逐渐变得强大而完善，他有了要和毛毛分离的意识，但很长一段时间里，这个意识一出来，他就会充满伤感和恐惧。伤感可以理解，任何分离都会有伤感发生。但恐惧什么？他想象中，如果离开了毛毛，毛毛会先是伤感，接着变得充满怨恨，会恨不得杀死他，或者自杀，乃至摧毁整个世界。

对这两个来访者而言，关键要看到，这其实是作为巨婴的他们自己对于分离的恐惧。他们担心，一旦分离，自己就会是一个无助的婴儿，自我也会破碎掉。

当理解了这一点，又的确看到，他们的自我其实已经比较完整，能独自面对外部世界了，这种分离会死的想象，也就基本消失了。

亲密和分离，构成任何一对关系的两大动力。我们需要亲密，需要爱与链接感，当体验到我与你合一时，会产生巨大的愉悦。同时，我们也需要分离，在分离中成为自己，并且分离也意味着对彼此的检验——我离开你，不同意你，你还会爱我吗？

如果只有亲密，而没有分离，关系会出大问题。

咨询和生活中，我都见过多个看上去很理想的恋爱，真是惊叹于他们的浪漫与投入，那真是全情投入加无怨无悔。但奇怪的是，两人会越活越苦，各种惨事不断发生，并且两个人的个性与能力的发展也停滞下来，他们的世界和心胸甚至都在不断变小，最后真如王小波所说，像一对小老鼠在谈恋爱。

为什么会这样？我有感觉，但长时间以来却形不成语言。

例如，一个女孩和一个军人谈恋爱，她有洁癖，需要上厕所时，他就会开着一辆破车，送她到几公里以外的五星级酒店去。他们绝对把彼

此放到生命中最重要的位置上。

这位女子先感觉到他们关系的不对劲，她对我形容说，我和他，就像两棵歪脖树拧在一起。

现在才明白，这些全情去爱的人，是在追求婴儿时没被满足的共生感：我只有你你只有我，生活一致思想统一，差异被消灭了，成长也被消灭了。

须知参差多态，乃幸福本源。罗素如是说。他们恰恰活成了对立面。

很有意思的是，我知道的这些伴侣，多数都没要孩子，因这会破坏他们的共生感。

他们是真心相爱的，但却真活出了相爱相杀。他们似乎没有一点想绞杀彼此的心，但绞杀却发生了。

因为，共生关系中，绞杀必然会发生。

在咨询和工作坊中，经常发生这样的事：我对来访者和学员，表达了一些不同意见，他们说，感觉自己被批评了。

这也会发生在他们的现实生活中，别人和他们有一点不同意见，他们就感觉自己被批评了。其实真相是，他们自己听到一点不同意见，就想攻击对方。

他们也并非只有霸道，实际上，那些容不得一点不同意见的人，想和别人建立关系时，又会灭掉自己的意见。灭掉对方的不同意见，和灭掉自己的不同意见，都是一个目的：追求绝对共生，我和你，完全一致，我们之间没有杂音，如此一来，我们就宛如一个人。

从所有的共生关系中，我都看到了共生绞杀，它包含两个层面的意思：

一、身体上，你我不能分离，你离开我，我会死，所以恨不得你死；我离开你，你会死，所以我内疚得要死。

二、你的想法要和我一样，否则你去死；我的想法也要和你一样，否则我去死。

“父母在，不远游”，这句古训，在我看来，讲的就是空间上的绞杀。甚至还有更严重的一句话：身体发肤受之父母，不敢损伤，孝之始也。假若有孝道原教旨主义，那么孩子既无空间上离开父母的自由，也无处理身体的自由，都得听父母的。

至于听话哲学，则是要求在想法上，孩子和父母想象的一样。

若孩子这么做，就等于满足了父母与孩子共生的需求——这个孩子和我想的一模一样。但这样一来，孩子的个性发展，也就被绞杀了。

如果伴侣之间也追求共生，那么可能就会出现，在空间上绝不分离在思想上绝对统一这样的事情，这自然会对彼此构成绞杀。

一对五十来岁的夫妻，他们的绞杀极其严重，而他们又不是很相爱，所以就变得非常憎恨彼此。他们的绞杀，主要是思想上的一致，两个人一旦做一件事，似乎就必须得达成一致，而且在自己主控的事情上，谁都不愿意让步。例如，妻子买了一辆豪车，丈夫反对，但无效。结果丈夫说，看我哪天把你的车弄坏！然后，妻子出差，丈夫去开这辆车，结果出车库时，撞到门上并卡住了。这一刻，丈夫一下子有了巨大恐惧，他可以想象，如果妻子回来，会怎样大发雷霆不依不饶。在这种恐惧驱使下，他去修车库的门，谁料门竟然彻底塌了，整个车库倒了，把车砸得更厉害。

这件事，懂一点精神分析的会说丈夫在潜意识中就想弄坏妻子的车，但我在和他们咨询时深切感受到，其中的关键是，在丈夫的感知里，似乎妻子没有一点宽容空间，所以他根本没可能去求妻子原谅。问妻子，妻子的确说，她认定丈夫就是有意攻击她，她恨得牙痒痒。

类似的事也发生在妻子身上。他们的企业运营得很好，妻子是女强人，是主要运营者，丈夫管账。妻子是慷慨大方之人，而丈夫节俭到有些抠。每到年底该给员工发年终奖时，妻子就会非常焦虑，她也觉得丈夫没有给她一点宽容的空间，在发年终奖这件事上要绝对按照他的来，而这既不符合她的风格，也不符合管理。于是，离年底还有两个月时，她就各种讨好丈夫，以换取他的让步，结果丈夫还是不让步，她暴怒之下，就把丈夫扔一边去，自己决定了怎么发年终奖。

这两个人在一起，似乎就是来相互绞杀彼此的：在我为主的事上，你必须绝对按照我的意思来，没一点妥协的空间；在你为主的事上，我感觉你也有同样的绝对控制感，没给我留一点妥协商议的空间。

他们不相爱，所以这份绞杀就变得非常醒目，而在那些相爱的关系上，这份绞杀一样可以超级严重。

例如，一对夫妻，丈夫是超级球迷，每次世界杯时，会看得如痴如醉。妻子对丈夫的爱好吃了醋，于是对丈夫说，如果你爱我，就把世界杯戒了。丈夫果真这么做了！

这样就太可怕了。这样的话，两个相爱的人就会剁掉彼此向外伸展的手脚，最终导致了对彼此的绞杀。

并且，这也会导致极大的愤怒产生。譬如这位丈夫，为了保护共生关系，戒掉了世界杯，但他由此对妻子产生了巨大愤怒。然而，他要维护他们两个是世界上最相爱的一对的感觉，所以从不表达愤怒。结果，

愤怒最终演变成憎恨。而在我看来，这样的共生爱情，后来遭遇的一系列惨事，也是由这些愤怒乃至憎恨演化而来的。

一个生命，是逐渐走向更开阔的世界的过程，好的关系，应该最终会导向这个结果。如果在一个长期关系中，你，或者彼此，都越活越狭窄，那真是需要好好反思一下，你们的关系是否变成了共生绞杀。

从婴儿到少年，需要经历三阶段：6个月前，是一个人的共生阶段；6个月到3岁，是两个人的阶段；3到5岁，是三个人的阶段。

相应地，爱情也有三阶段：第一阶段，1＋1＝1，我们两个，宛如一个人；第二阶段，1＋1＝0，我的所有痛苦不幸都是因为你，我恨你；第三阶段，1＋1＝2，我是我，你是你，我们在一起。

第一阶段的共生一开始很迷人，但不可避免会进入第二阶段，如果化解了这一阶段的憎恨与愤怒，就可以进入第三阶段。以后，则是两个人一起亲密地走向开阔人生。

黏稠与眼睛的意象

中国当代艺术家的F4中，我最早关注张晓刚与岳敏君，后来有人向我推荐方力钧，于是才开始关注，他的作品也给我留下了很深印象。

必须得说，能欣赏F4的作品，咨询起了很大作用。我是2007年才开始正式做咨询的，而多数咨询都是长程的，现在还进行的个案，都至少持续谈了3年以上了。

长程意味着深度，而深度咨询，才能深入到来访者内心深处，也因为不断碰触深渊一般的人性，才发现，这些艺术家所表达的，就是潜意识深处的人性。

方力钧的画作，我觉得画的是“没成人形的灵魂”。任何一个人，都需要至少一个有饱满链接的关系做容器，这个容器允许他的能量在其中流动，并在这个关系中得以塑形。但如果缺乏这样的关系，特别是生命早期的婴儿期缺乏，会让一个人的灵魂没有成形，或者说，没有成人形。

他的一组男人在水中苦游的作品，让我想起一个宅男来访者常做的梦：他在黏稠的、像糖浆一样的液体中游泳，但液体的黏度太重了，他的手脚像被绑住一样难以伸展，以至于都像是慢动作。

咨询中，问这位宅男：像糖浆一样的液体让你想到什么？他首先想到的，是妈妈的爱，妈妈的爱，就如糖浆；接着又想到，他对妈妈的愧疚。妈妈的爱，太沉重了。妈妈多次说过，我的生命中只有你。其实，他有父亲，但妈妈和父亲的关系很疏离。

我的生命中只有你。当一个妈妈这样对儿子讲话时，其意思是，我和你是共生在一起的。

玛格丽特·马勒说，6个月之前的婴儿，处于正常共生期。即只有对于6个月之前的婴儿来说，共生才正常，之后的共生，都是病态共生。

共生，本来是6个月之前的婴儿的正常需求，但在这个宅男妈妈那里，变成了妈妈的需求。于是，不再是儿子想和妈妈共生在一起，而主要是，妈妈想和儿子共生在一起了。

但是，随着长大，孩子就会从共生走向独立，越来越渴望离开妈妈的怀抱，进入到广阔的世界中去。这位宅男也不例外。可是，当他流露出哪怕一丝一毫想离开妈妈的意思，她就会表现得痛不欲生。

这导致了他对妈妈的强烈内疚：生命的根本动力，驱使他想离开妈妈，这时他发现妈妈会活不下去，可不管妈妈多么痛苦，他还是想离开

妈妈——虽然事实上没做到。由此，他想离开的动力，就像是攻击了妈妈一样——你看妈妈多么痛不欲生。于是，他变得非常内疚。

并且，从更深层面看，其实他潜意识中有弑母的强烈动力——我就是想离开你，如果离开你，你会死，那么你就去死吧。这份动力也会带给他强烈的内疚。所以，对他而言，妈妈的共生渴求，像黏稠的糖浆一样，黏住了他的手脚，让他动弹不得。

如果你有类似的梦，或类似的感觉，那很可能都意味着，你还处于和某个人共生的关系中，而这个人最容易是你的伴侣，但最初，或潜意识深处，多是你的妈妈。

可以说，如妈妈不能和孩子分离，而将孩子视为自我的一部分，那孩子的心理会是混沌、未分化的，你我不分的。

一次咨询中，有来访者突然感觉到，她半陷于黏稠的泥塘中，拔不出来。一样地，她想到了妈妈。妈妈明确表达，她下半辈子就要跟着她了。

黏稠液体的原型，应是妈妈子宫里的羊水。

黏稠液体的梦与意象，是他们人生的譬喻。他们做很多事情时，都会感觉到仿佛被什么黏着似的，难以展开。他们会对妈妈，或者被他们投射为妈妈的人，如伴侣、孩子或领导，保持着极大忠诚。

同时，很有意思的是，为了和这种共生对抗，他们也会发展出一系列他们自己意识不到的防御方式，来阻挡任何人进入他们的心。

我们需要被看见，而那得是带着理解、爱和接纳的眼睛，并且看见的也是我们自身，而不是对方的想象。但是，在中国式的黏稠关系场中，我们遇到的眼睛和我们自己的眼睛，多是苛刻、评判、不够友好的眼睛。最差也是，有很多要求的眼睛——你必须符合他的期待。

譬如，中国式春节中，如果年轻人回家，势必会被七大姑八大姨盘问，你恋爱了吗？结婚了吗？挣多少钱……

黏稠的关系场中，常常是，你什么都还没做，就已累得不行，因很多能量在你没有觉知的情形下，紧张地应对着这些盯着你的眼睛。所以，有了所谓的过年后综合征：对太多人来说，回家过年其实没有回到港湾的味道，相反等回到小家庭和单位后，反而是很大的放松。

黏稠关系场，容易导致一个现象：你不能出错。稍有差错，那些眼睛便会不高兴。如果发现，自己特别不能接受自己出错，那意味着，你行动的空间非常狭小。觉知到这一点，可以试试让自己犯一些理性上和事实上无伤大雅的错误，自己对自己说：没关系！由此，多伸展一点自己的手脚。

从骨子里，我们都由衷希望别人满意。特别是自我未成形的人，他人是自己的镜子，一举一动是否有意义，都取决于镜子如何看他。

镜子这么重要，我们很容易直接要求镜子按照我们的感觉回应自己，这就对镜子——那另一个活生生的人，构成了强烈的制约。如对方的自我也未成形，他们就会相互绞杀。

你是否感觉到被谁紧紧盯着，稍有不如意对方就会极其不高兴，甚至敌意大爆发？你是否也在用你挑剔的眼睛紧紧地盯着对方，你密集的盯视，也会给对方构成巨大的压力。常见一种伴侣模式：双方都战战兢兢地应对对方，但同时，自己又构成了对方战战兢兢的原因。

许多来访者，会有关于眼睛的意象，常常是一只或一双眼睛密切盯着自己的一举一动。还有的人，他的意象是，自己头顶的上空密密麻麻挤满了眼睛。有后面这一意象的人，行动起来，就似乎没有一丁点自由空间似的，他们每一步都像事关生死，一步错都会大难临头一般。

谁逼死了杨元元？

我一直难以想象，这三十多年，她是怎样过的。因为母亲时刻不离左右，没有私人空间，没有个人时间，没有自身情感的小小角落——母亲，似乎已经成为她今生今世无法摆脱的另一半。所以她无法寻找另一半，也无法开始恋爱。她走到哪里都要带上并不年迈也无疾病的母亲，始终活在母亲的监管和控制之下。从个人选择的角度看，她几乎从未获得一个成年人应有的权益，而这恰恰是被孝道文化所剥夺的。

——天涯网友“午后的水妖”

天涯杂谈，在多年的时间里，也许可以称为中国第一媒体。

许多人到这里申冤，而其他地方，未必有这个机会。他们中的极少数人，不能得到充分关注，甚至冤情也被化解。但也有很多人的冤情被证明是谎言，而他们的申冤最终也演绎成一个笑话。

2009年轰动天涯的杨元元之死，也有类似的发展轨迹。先是有人到天涯上发帖子，说上海海事大学强势地逼死了一心想尽孝的贫困硕士生杨元元。这个帖子在很长时间中赢得了广大网友的同情，但同时不断有网友发现这个帖子的漏洞，且也不断有新的事实呈现，最终多数网友转向了发帖者的对立面。

杨元元之死是一个凄惨的悲剧。死亡是一个难以承受的重量，就死亡说话时需要背负着这个重量，质疑者需要相当的勇气和智慧。同时，发帖者也引入了宏大的话题，很符合民间想象系统。一是尽孝，二是贫困的个人与强势的大学，尤其是后一个宏大的话题，有相当的迷惑性。这直接导致，不仅无数网友会被诱导，甚至多数媒体也被诱导。

但在这个最火热的媒体发帖子真要小心，因为这里既有法国社会学家勒庞所说的“乌合之众”，也有明眼人。并且，几乎所有相关人士都有可能上网，所以必定会有各个角度的声音、各个层面的事实涌现，最终谎言几乎总是被还原为谎言，真相几乎总是得以澄清。

关于杨元元事件，真相是什么呢？真相是，与其说这是贫困个人在缺乏温情的社会中挣扎这样一个宏大话题，不如说这就是一个家庭悲剧，一个个人成长的悲剧。

宏大的话题——贫困个人与冷漠社会的抗争？

杨元元死于11月26日清晨，她在学校宿舍的洗手间，用一条毛巾和一条枕巾接在一起，一头绑在水龙头上，一头套在脖子上，而她蹲在地上，用这种难以想象的方式痛苦地结束了自己的一生。

杨元元为什么会自杀？对此，首先将此事捅上天涯的网友“待岗游民”在其帖子《上海海事大学海商法硕士女研究生真正死因》中称，是冷漠的校方逼死了杨元元。

这一帖子称，杨元元之母望瑞玲因下岗且所住的家属楼被关闭，所以无处可去，于是跟着女儿一起到了上海。因为贫穷，租不起房子，而能租到的房子又太冷，所以一直挤在女儿学校宿舍的床上。这样过了一个多月，最后杨元元的室友主动搬出了宿舍。

接下来，校方要杨母搬出宿舍，当杨元元母女哀求时，一官员说了很伤人的话：“没钱，没钱读什么书？”并且，宿管阿姨高某还威胁说，如果杨母不搬出去，杨元元就别想拿到学位证和毕业证。

按照这个帖子，这位宿管还斥责杨母，称其“乡下人”，不要把在乡下的那一套拿到这里来。更令人发指的是，当发现杨元元自杀后，包括这位宿管在内的校方人员阻挠杨母救助。

由此看来，以这位宿管为代表的校方不仅要担负将杨元元逼到无路可走之地步的间接责任，还要担负阻挠救助的直接责任，简直罪大恶极。

这一帖子还描绘了一个感人细节，说杨母被赶出学生宿舍后，瞒着女儿坐在瑟瑟冷风中的学校礼堂前过夜，杨元元发现后痛哭，抱着妈妈给妈妈取暖。

这些细节最终一一被驳倒，或至少被指出只是杨家的一面之词。有网友最后整理出这个帖子中所有不靠谱的地方，例如：一、母亲瞒着女儿坐在瑟瑟冷风中的学校礼堂前过夜！假的。二、在觅租还无着落时，学校突然强行撵人。假的。三、学校没有给杨母安排住所。假的。四、杨家极度贫困。假的。杨母有退休金，杨元元略有积蓄。五、在找房没有着落时，校方相关人员不断给元元施压，致其五天五夜没有合眼，元元的精神彻底崩溃绝望。假的。六、学校没有提供勤工俭学岗位。假的。

杨元元是湖北枝江人，大学本科就读于武汉大学。网友“待岗游民”称，2001年杨元元读大三时，杨母所在军工厂要搬迁而失去住处，于是她来到女儿宿舍，和女儿挤在一张床上。数月后，托一个老师的关系，住进了一间只有一张桌子的闲置房。

武汉大学如此有情义，就越发衬托了上海海事大学的冷漠。但是，这一细节并不可靠。有知情的网友发帖子称：“说家乡没住的，假的，404厂家属区现在还在，住着三分之一以上的职工；说在武汉大学时就一起住宿舍，假的，武汉大学的同学出来告诉了我们，望瑞玲当时在宿舍旁边的出租屋住……”

甚至一些不是很关键的细节也变得不可靠了。杨家称，杨元元当年

以优异成绩考入武汉大学经济学系，但网友称，这是假的。事实是，杨元元考入的是另一所学校，只是在毕业前这一学校并入了武汉大学。

一个个人悲剧或家庭悲剧？

澄清这些细节后，最关键的细节就成了解读这一事件的钥匙。这一关键细节就是，从杨元元大三起，杨母就和女儿住到了一起。

这一细节，被“待岗游民”描绘成了杨元元尽孝的最佳证明。然而，仅仅这一细节就足够诡异了，难道，杨元元非得用这种方式尽孝吗？

因种种家庭困境，中国的大学生们有过很多感人的故事。譬如，河南大学生洪战辉带妹妹求学，徐州师范大学的大学生张恒带父亲求学，这两件事感动了无数人，而学校也为他们提供了帮助。

但是，洪战辉和张恒都是无奈之举，带亲人求学，几乎可以说是他们的唯一选择，因为洪战辉的妹妹年幼且无人照顾，而张恒的父亲瘫痪且无人照看。

然而，带母亲求学并不是杨元元的唯一选择，甚至都远不是最佳选择，因为杨母年仅五十余岁，而且身体健康，且每个月有937元人民币的退休金。这些钱尽管不多，但节俭一下也足以过活。并且，更重要的是，有网友已经指出，杨母并不是无处可住，她在单位仍有宿舍。就算这一说法不成立，假若杨母能去找一份家政这样的工作，养活自己也绰绰有余。

那么，为什么身体健康、有生活能力和退休金的杨母非要和杨元元住在一起呢，而且是用和女儿挤在学生宿舍同一张床的方式？这是杨元元的尽孝需要还是杨母自己的需要？

心理学一个术语——共生，可以很好地解释杨母的这一行为。共生，即指两个人无法离开彼此，他们之间或许会有很多痛苦甚至仇恨，但就是无法离开，而要紧密、病态地纠缠到一起。

发展出这一术语的心理学家玛格丽特·马勒说，对于6个月前的婴儿，共生是正常的，之后的共生，都是病态的。

常见的病态共生现象多见于情侣和亲子这两种亲密关系。所不同的是，如果是情侣关系，它是相对平衡的，因两个成年人的力量是相匹敌的，但如果是亲子关系共生，那常常是失衡的，这首先会是父母的需要，父母从心理上离不开孩子，假若孩子离开，就像失去自我一样，会空虚，找不到存在感，所以会死死抓住孩子不放。

对于孩子而言，他们常常在意识上会认为这是自己应该做的，但他们的内心会非常痛苦，会很渴望走向独立，但意识上会认为这是错误的，甚至他们自己都不接受自己走向独立的动力。从杨元元的经历来

看，离开母亲走向独立一直是一个重要的动力。1998年高考填志愿时，杨元元想去大连海事大学读海商法，但被母亲阻止了，望瑞玲阻止女儿的理由是，考武汉的大学可以省些路费。

这个没有完成的愿望成了杨元元一个心结。11月25日，自杀的前一天，据杨母说，女儿和她聊天时，把从小到大的事情都细细回顾了一遍——全盘回顾人生是自杀者自杀前常做的事情，并大胆对母亲说，如果当年你支持我报考大连海事大学，现在一切都好了。同时，特意说起她做家教时认识的一个15岁女孩，仅仅因为学习压力就从28楼跳楼自杀了。

对于女儿这些话，杨母不知道该说什么好。那么，她是否能理解女儿为什么要报考大连海事大学的海商法专业呢？

谁的人生？谁的梦想？

据杨母说，杨元元之所以想学法律，是因为读高中时她的“市三好学生”的荣誉称号被当地领导通过关系夺走给了自己孩子。也许这个说法成立，但在我看来，杨元元的这个志愿有着强烈的象征意义。

去大连这么遥远的地方，是她想离开家，离开母亲，走向独立，用这种方式拥有一个独立空间。

这种努力，她做了多次，后来她曾两次考上外省一个小城市的公务员，但最后都没去。据杨母的说法，一是因为距离远，一是因为不是北京上海这种一线大城市。

但真正的事实是，离开家去遥远地方，是杨元元的梦想，而不想让女儿去“距离远”的地方，并想让女儿去一线城市，只是望瑞玲自己的梦想。

在一个论坛上，一个网友想找女友，而他的一个朋友发帖子建议说，一定不要找那种一直在同一个城市出生、读书和工作的女孩，尤其是工作后仍然和父母居住在一起的女孩。反过来，假若是女孩找男友，这个建议也一样成立。因为一个人从一个孩子变成一个成年人的标志，就是离开父母并赢得了自己的独立空间，这个独立，不只是经济上，也是心理上的。

这种对独立空间的渴求，其实是所有孩子的共同愿望。已不知道有多少人对我说，他们在读大学的时候，最强烈的愿望就是离家远远的。有人成功了，有人失败了，而之所以失败，原因无一例外都是父母的反对。

父母在，不远游。我们有这样一句古训。但从心理学上看，父母反对孩子离开家，是因为父母将孩子视为了“我”的一部分。即，父母看到孩子，就觉得自己是存在的，看不到孩子，就找不到存在感了——更通

俗的说法是“心里空空的”。

当孩子离开家时，也许大多数父母多少都会有失落感，但假如他们有比较清晰的自我存在感，就不会过于害怕孩子独立，假若有很清晰的自我存在感，就会鼓励孩子走向独立。但假如严重缺乏自我存在感，不知道自己是谁，那么当孩子离开自己时，就会有严重的恐惧，甚至会觉得要死去。所以，这严重缺乏自我存在感的父母，会想尽办法阻挠孩子走向独立，他们也不想孩子和自己有任何界限，他们在追求一种幻觉——我就是你，你就是我。

杨元元不仅想去大连，而且想学海商法。对海商的追求，象征了对宽广世界的渴求。

至于法律，它的世界是清晰的，有依据，有边界，不像心理世界那么模糊，可以随意被侵占。并且，法律的对立面，在杨元元心中，也许并不是非法，而是道德。道德是模糊的，道德大棒很容易被用来侵占自己的权利，而自己还没有申辩的空间。但是，法律是不同的。

在我们这个社会，延续了几千年的一个道德律条就是孝道。孝道要求孩子对父母无条件忠诚，因而，当一个母亲向女儿要求存在空间时，女儿似乎无处可逃而只有服从。

因为孝道，杨元元之死中，母亲与女儿同睡在大学里一张床上这个最诡异的细节，仍可以被忽略，甚至还被描绘成女儿尽孝的一种伟大表现。

“孝”这个字，拆开来可以理解为“砍孩子一刀，并将孩子埋在土中”，真不明白它为何就一直被奉为伟大的存在。

朱丽叶的宿命，能否有朱丽叶的结局？

去一个遥远的地方读书，这个愿望杨元元没有实现，但她将这个愿望加给了弟弟。她给弟弟写信说“你以后不要听妈的……”而当同样在武汉读书的弟弟杨平平本科毕业想留校时，杨元元为弟弟树立了不容分说的目标——读北京大学研究生，而弟弟也果真帮她完成了这一愿望。

但是，这毕竟是弟弟的事情，而她的愿望没有完成的机会。2009年，杨元元考取了上海海事大学。似乎，上海海事大学和大连海事大学差别不大，但其实完全不同，因为，到上海这种一线大城市来，首先是望瑞玲的愿望。

杨元元去上海读书时，望瑞玲理所当然地认为“要跟着女儿去”，当杨元元的舅舅提醒姐姐是否考虑过女儿的终身大事时，望瑞玲回答说：“我们楼上三十好几没结婚的多了。”

去上海，和女儿睡在一张床上，这不仅是过去生活的延续，也多了

另一重含义。上海是望瑞玲的梦想，她在接受一次采访时说，年轻时来过上海，喜欢这样的大都市。

到新学校后，杨元元勤奋而本分。一个同学说：“（杨元元）每次上课都独自坐第一排，现在还有这样的研究生吗？”

望瑞玲说，女儿自杀前感叹：“都说知识改变命运，我学了那么多，也没见有什么改变。”听上去，杨元元似乎在感叹贫困中的挣扎，但真是这样吗？或者，除此以外，杨元元所说的“命运”有没有别的含义？

至少会看到，妈妈一直跟着她的这个命运是改变不了了。望瑞玲先是和女儿挤在一张床上，还搬来了自己的生活用品，大约一个月后，杨元元同宿舍的同学主动搬走了。

杨元元的梦想有大海般宽广，但她真实的世界无比狭小，除了母亲，不再有其他。她的辅导员说，印象中杨元元一项集体活动都没参加过，“每次她都沉默地跟在母亲的背后，听她母亲说话”。

也许她根本没机会进入更宽广的世界。2001年，望瑞玲从工厂内退后，就搬到了学校和女儿一起住。白天杨元元上学时，望瑞玲会在学校里摆摊卖一些东西，而放学时，杨元元会帮妈妈去看摊。她的本科同学回忆，那时杨元元很少和人交往，经常说一句话就不再开口了。

对此，同学的解释是，看上去杨元元非常自卑。也许并不是自卑，而是一种很复杂的情感，有绝望和艳羡，她明白自己无法像同学一样进入一个更宽广的世界，在学校里摆摊、在宿舍里同挤一张床的妈妈已将她的世界关闭，她似乎只能通过妈妈才能和外界有一点联系。

望瑞玲之所以2001年才和女儿密集地纠缠在一起，看上去和退休有关。之前，她有工作可以寄托，有同事可以交谈，但退休后，她的世界狭小了很多，也许那时她感到恐慌，担心找不到自己，担心自己在世界上不存在。那么，要不要通过一个读大学的女儿来证明自己的存在呢？

杨元元的生命力非常顽强，大学毕业后，她曾四次考研失败，度过了长达八年毫无成就感的不堪岁月。看起来，上海海事大学海商法的研究生这样一个身份似乎是一个转折点，可以照亮她的人生。

但是，她却在“曙光将现时谜一样退场了”。这是她的一个好友对她一生的总结。退场前，她在排演《罗密欧与朱丽叶》，尽管很焦虑，但她非常精彩地扮演了朱丽叶，据同学说，那次排演堪称完美。

难道，是朱丽叶的感叹击中了她？在《罗密欧与朱丽叶》中，朱丽叶和罗密欧一样会感叹命运，她有预感，似乎有一种宿命，要她的家族和罗密欧的家族做出牺牲，这两个家族才可能会停止流血，而她就是承担这个宿命的人。

最终，朱丽叶和罗密欧双双承担了这份宿命，而他们年轻的生命逝去后，两个家族终于停止了世仇。

那么，杨元元能否有朱丽叶的这份命运的回报？她年轻生命的逝去，能否让她的家庭乃至我们这个社会的命运之轮减缓运转？

守住界限：不再滥好人

在人际关系中，亲密，很重要。

界限，同等重要！

但界限，是中国式人际关系中的一个难点。中国家庭中，太多吞没，太强调做好人，也太强调晚辈的听话。结果，那些太听话、太懂事、太为别人着想而不能主动划出界限的人，就会有特殊的划分界限的方法：不听、不看、不说。

有一般性的不看不听不说，还有器质性的，如听觉、视觉出问题。

和一位男士的初始咨询中，我昏昏欲睡，我觉得原因是，他不讲细节。请他讲细节，他说忘了。他真的是忘了。

但对此，我有些理解，于是问他：你是不是有一个无孔不入、什么事都要究根问底的妈妈？

是啊，我妈妈是这样的，他吃惊地说，你怎么会知道？

我说，通过你不讲细节推测的。

不讲细节，这是他对付妈妈无孔不入式入侵的一种方式。不讲细节，妈妈就被他阻挡在外面了。并且，他是真诚的，即他自己在意识层面上真遗忘了这些细节。如此一来，他就没有内疚了。在妈妈控制一切的这个家庭里，意识上他会觉得，不能拒绝妈妈，妈妈太伟大了——他很想写一本书热情讴歌妈妈。但感觉上，他很想拒绝妈妈的强力入侵，为自己保留一份独立空间，可他意识上认为这是错的，所以这种愿望就只好通过潜意识的方式来完成了。潜意识驱动他遗忘了细节，所以他和妈妈，都没有怪罪他的理由了。

听我做了这番解释后，他就可以讲出细节了。

类似逻辑的故事非常之多。

某次在德国家庭系统排列大师亨利·博亚老师的家排工作坊上课，有天晚上，在饭桌上，一位女士说，常常她一出门，和她住一起的父亲就会生病，而她会回去照顾父亲。但这次，她已出门，且父亲又有人照顾，所以她几经犹豫，还是决定来上课。

亨利老师就此解释说，父亲一生病你就回去照顾他，这样一来，就等于你鼓励了父亲生病。既然他可以通过生病而获得你的照顾，那么，他为什么要改变呢？

这位女士像是完全忽略了亨利老师的解释，继续倒苦水。这种感觉，我在咨询中很熟悉。部分来访者，因为太自恋而意识不到别人，于是不可避免地会忽略咨询师的存在，但还有部分来访者，心智较成熟，他们有能力意识到别人，而之所以会忽视咨询师，就是有特别的动力在里头。

于是我打断这位女士说，你忽略了亨利老师的话，而之所以这样，是因为你最想忽略的，就是你爸爸的声音。你必须用忽略的方式，才能在你和爸爸之间，划出一道界限来。否则，如果你总是清晰地听到爸爸的声音，就会被这个声音控制，而不得不违心地照顾他。

用“不说”的方式去无意识地设立界限还好，因久而久之，它导致的结果只是言语功能的退化，而不听如果发展久了，真可能会导致耳聋，不看，则可能导致眼花乃至眼盲。

我在很多老夫妻身上看到，那个有活力的、富有侵略性的、能强烈发出自己声音和欲求的，老了还耳聪目明，而其伴侣则容易耳聋眼花，且木讷得过分。后者是用自毁感官的方式，切断与侵略性伴侣的链接，以此维护一个相对独立的自我空间。

但这太自伤了。所以，我们要学习坚决有力的方式，保护自己的界限。

在亨利老师课程的第二天晚上，助教们到我房间里喝酒。其间，一位好友说，爸爸（兄弟好几个，后辈人也很多）把独自照顾奶奶的责任转给了他，而奶奶也认为这很合理……他心平气和地说着，而我静了下来，身体上感应到了这个老好人的喉头上涌动着一句话——滚！

我打断他，替他说出这句话。这也的确是他想说但不敢说的话，而这句话一出来，他的气一下子顺了。

接着另一个助教讲到自己的一个故事。他在一堂课上做助教，课后，一位年过半百的男士过来，没头没尾地骂他：“你这个二逼！”按说作为助教，他应该克制一点，但那一刻他怒火上涌，控制不住地臭骂了这位男士很长时间，而最后，这位男士竟然说：啊，你真厉害！我好崇拜你啊！

任何关系间，我们都要敢于用愤怒守住自己的界限。凭什么，我是你的晚辈，就要任意受你支使？我是你助教，就要被你骂？我是你的伴侣，就要任你支配……

弗洛伊德说，一个人必须学会合理或象征性地表达他的攻击性，否则他就会出心理问题。

还有很多人论述，攻击性的一个很重要的功能，就是划分界限。在思考这一系列问题时，我最后有了这样一句话：心理健康，是需要付出

代价的，而一个常见的代价是——我不再是众人口碑中的好人。

对控制者说不，找到你的节奏

不管全世界怎么说，我都认为自己的感受才是正确的。无论别人怎么看，我绝不打乱自己的节奏。喜欢的事情自然可以坚持，不喜欢的怎么也长久不了。日本小说家村上春树如是说。

看到他这段话时，我很有感触。一个人如果太考虑别人，就会失去自己的节奏。但身体总要做一些努力，去找回自己失去的韵律与节奏。很多拖延症中，藏着这一渴求。但无数人，失去了自己的节奏，原因是，身边有一个控制者，将他的意志强加给你，处处干涉你，而你的节奏一再被打乱。

几个来访者都对我说过一句类似的话：人生最大的噩梦是，你身边有一个人，无论你做什么，她都要纠正一下。并且，你必须按照她的来，否则不罢休，一件小事的纠缠，都能发展到你死我活的地步。

之所以使用“她”字，是因为控制者常见于母亲或妻子。

当然父亲也有，而且不在少数。一个经典的例子是，我的一个朋友，他回家，喝了口水后把水杯放到桌子一侧，结果他父亲冲过来说，你怎么能把水杯放到这儿，应该把水杯放到那儿！然后父亲将水杯放到了桌子另一侧。我这个朋友感觉，如果他一开始就将水杯放到了桌子另一侧，即父亲放杯子的地方，父亲还会说同样的话，并将杯子放到他一开始放的那侧。

这样的事，在他生命中发生过无数次，他深切知道，关键不是怎么做合理，而是，他做什么父亲都要纠正一下，仅此而已。

如控制者是母亲——这在中国最常见，那会引出很多问题，如拖延（必须声明下，不是所有拖延都要归到这个原因上）。如有一个什么事都要纠正一下的妈妈，你就很容易有拖延症。

有此拖延症的人，头脑和身体是分裂的，头脑指挥不了身体。因为，头脑看似是自己的，是自己对自己发号施令，但其实头脑是被妈妈洗过并侵占的，头脑是妈妈的意志，而身体才是自己的意志。面对一个强控制力的妈妈时，孩子缺乏反抗空间，他甚至都不能意识到自己想和妈妈对着干，但身体通过拖延，就完成了对头脑里的妈妈意志的对抗。

其实对谁来说，最好都是头脑为身体服务，而非相反。如头脑被别人的意志侵占，那身体会发展出各种方式，隐蔽地表达自己的意志。一次课上，一位男学员做分享时，我突然有幻觉般，觉得他的手臂与身躯，如变色龙般缓缓移动，好像是分解成了无数个慢动作，但又把它们连接到一起，看起来貌似是连接成了持续的动作，但其本质是切割成了无数个裂开的微动作。

和他沟通，他也想到了变色龙。对此，我的理解是，他的身体在动时，妈妈的意志和他自己的意志同时发出了指令，而且方向相反。并且，这两种意志同时稳定存在。结果，这两股力量持之以恒地纠缠，导致了他变色龙般的肢体动作风格。

自伤乃至自毁，也是常见的一种对抗控制者的方式。譬如，父母屡屡干涉孩子的学业，强力入侵孩子，那孩子就会产生这样的矛盾：如果他还能学习好，就证明了父母入侵是对的，所以，他们会通过无论如何努力都不能学好的潜意识自伤方式，表达对抗。只是可惜，他们也伤害了自己。

一位来访者说，小时候涉及到他的事情上，妈妈总是对的，她的道理总是一套套的，他说不过妈妈。这样可以看出，他其实已经陷入到一个迷局中：他要做什么，还要和妈妈辩论，必须证明并说服妈妈自己有正当的理由，才可以。这种迷局，也会体现到他生活的各种角落，但其实，我们要做什么的最强有力理由是——我想这么做！

我想这么做，我不想那么做。这就是我的意志，我的选择，我不需要你的批准，更不需要向你证明我是对的。

当然，如果自己的选择，会在事实层面上波及到对方，甚至伤害到对方，那就很不同了。但如果不是这样，而只是对方有情绪——她（他）感觉到自己受伤，那么，这份受伤的情绪要由对方自己负责，而不该由我负责。

控制者会让被控制者给出充分的理由，但控制者去干涉被控制者时，理由常常是很荒诞的。如很多网友的例子：

1.我妈妈就是这样！顺其自然的事情，她也一定要在我做的前一秒说出口来指挥我，比如出门前我准备穿鞋，她会先我一步说把鞋穿上。东西掉了，她先我一步说捡起来。很崩溃。

2.我婆婆就是这个问题，她竟然教我如何放置夹衣服的夹子。我也是无语，我想怎么放就怎么放，为何连这种事情也要干涉我？另外她还很喜欢说：看吧，我早说了，你们这种事情肯定做不来。你们就是不听我的。

从被控制者的角度来看，这种什么事都要纠正别人一下的做法非常荒诞，但从控制者的角度看，那又会是什么样的情况呢？

也有作为控制者的网友讲了他们的内在历程：

1.昨天晚上煲银耳汤，我忘记加水，直接炖上了，还好是电压力锅，没有焦。但是发现的一刹那，我感觉自己要崩溃了，而且老公过来说了一句“你真牛”，我简直悲愤交加，有一种完全失控的感觉，我觉得自己犯了很大的错误。

2.多年前我去菜市场买桃子，回家打开一看，惊呆了。明明自己挑的鲜美的大桃子，可是一眼看过去里面全部是烂的黑乎乎的流着水的破桃子，被调包了。我第一反应是吓到了，哭了起来，觉得全世界都黑暗了。男朋友却觉得没必要反应那么大。这也是世界崩塌的感觉吧。

3.我家每次出现水管漏水、马桶堵塞、灯泡坏等问题时，我都会有一种很深的崩溃感！现在明白了，那就是控制欲，失控就是灭亡。

这三个例子，能看到一些共同点：任何失控，不管事情大小，他们都会感觉到崩溃，并且，崩溃有两个层面：外界似乎崩溃了，自己的内心也崩溃了；此外，他们会有严重的自我攻击。

外界崩溃，是内在崩溃投射出去的结果。内在崩溃，用自体心理学的话来说，即自我瓦解的体验。这是最可怕的体验之一。

所以可以看到，任何失控都像地震般，所以控制者会尽一切可能让事情尽快恢复控制，而所谓控制，也就是——事情和他们想象的是一样的。这不可避免地会导致他们对别人的控制。

这是怎么回事？可以这样理解：控制者的内心，其实停留在婴儿早期的发展水平上。

如果没有妈妈，婴儿什么事都做不了，任何挑战，对他们来说都是失控。所以，婴儿身边必须有一个抚养者，最好是妈妈，当婴儿有需要时，妈妈可以满足他，当婴儿感觉要崩溃时，有妈妈的怀抱在围裹着他。这样的体验有充分累积，婴儿就会真切体验到，事情基本在掌控中，即便有失控，他也不会跌落到虚空中，相反，会跌落到妈妈的怀抱里。

但如果身边没有妈妈或任何抚养者，婴儿的失控就意味着彻底的无助与破碎，于是当外界崩溃时，他们的自我也有瓦解感——我什么都对付不了，我太差了，我该去死……

对婴儿来讲，这种感觉是真实的，但对于成人来讲，这主要是一种感觉，而不再是真实的了。大多数失控，正常的成人都可以基本应付，不会处于彻底无助中，化解问题有许多种可能。

不过，这样说起来容易，但真正从自我经常瓦解，发展到一个可以基本包得住自己负面情绪的自我，不容易。但无论如何，对于作为控制者的成年人，我们知道，问题就是出在这里，不能再将感觉等同于事实，特别是，不再因为失控，而激烈地攻击自我——这也很难避免，但一旦发现自我攻击，就让自己停下来，不再加深它。而在关系中，控制者就需要尊重界限，知道我是我你是你，我无权干涉你的世界。当我控制不住地入侵你后，我知道，这样做是我的事，而不是你就该被我入侵。

总之，控制者需要知道，尽管自己的感受如此真切，但它并非事实，要通过观察对它保持一个距离。有时能深入其中，有时能跳出来观察它。观察者的位置，可以让我们恢复理性。

如果是被控制者，一样有很多事要去做：

一、觉知自己头脑与身体的分裂，知道很多时候头脑发出的声音并非是自己的，而是控制者在说话。

二、告诉自己，要做什么事，常常有一个理由就够了——我想这么做！你不需要说服别人，不需要别人批准。

三、在小事上，如吃喝拉撒睡，开始和控制者对峙后，最好是找好一个点，持续和控制者沟通、交流、对峙，一次次向对方说：我是我，我有我的想法和选择。

四、对峙时，采取这样的态度——不含敌意的坚决。我很坚决地守住我的立场，但我没有敌意。

五、在一起时，对控制者有点耐心，特别是他们失控时，知道那对他们是很可怕的体验。

六、你可以远离控制者，让你不能远离的，常是你内心严重的内疚感；你觉得远离他们，他们会死掉。

推荐两本书。受男人控制伤害的，推荐《不要用爱控制我》，受妈妈控制的，推荐《母爱的羁绊》。

概括而言，被控制者需要为自己争取空间，控制者试着去处理失控的感觉，双方都不要激烈地攻击自己，都是可怜人。

3.中国式好人

一直以来，我都是一个好人。

但是，我并不喜欢自己的好人形象。最直接的原因是，我深深地感觉到，我不自在。

我的笑容是挤出来的，缺乏感染力。

我的身体是僵硬的，缺少灵活和力量。

走在大街上，举目望去，到处可见一张张好人脸，就像是一张皮，挂在人的面部。

为什么？

首先，成为一个表面上的中国式好人，是集体主义文化所倡导的。要牺牲小家为大家，牺牲小我为大我。所以，每个人就被忽略了。

其次，被忽略的人，作为一个能量体，会沦为黑色的能量体，充满绝望、怨恨和悲伤，特别是怨恨，会吓着自己，觉得自己坏极了，于是去做一个好人。

好人的面子，鬼一般的里子。《画皮》的这种刻画，深刻蚀骨。鬼一般的里子，最终导致，我们一直是互害型社会。

那么，该做好人，还是坏人？

答案是，真实的人！

封闭的好人啊，请认识你自己

在中国，有一个很主流的人群，我称他们为“中国好人”。特别是男人，特征更明显。

他们的特点是：只付出，不索取；总给予，难接受；封闭，感觉麻木；理性或许发达，但感性一般不发达；他们的好，像绵羊，而缺乏力量；他们没有欲求，也难以发出自己的声音……他们也就是王小波所说的，沉默的大多数。

好人对自己的“好”很在意，会不惜一切代价捍卫“我是一个好人”的感觉。哪怕撕毁关系、遭遇虐待与不公、牺牲最亲的亲人，都要捍卫“我是一个好人”的自我感觉。因为这样的原因，好人常会好到失去了人情味。

好人通常认为自己活得不错，但你需要好好认识你自己：作为这样一个好人，你的能量是坍塌的还是伸展的，你自己过得舒服吗？为什么这么封闭？

一、过去一直写控制欲是万恶之源。所说的控制欲是指控制别人，现在越来越深刻地认识到，自我控制也是一个很深的东西，会严重地阻碍我们的心，阻碍我们打开自己的世界，与别人建立亲密关系。

二、自我控制最常见的一个现象是，一个人会有意无意地设定一些程序，按部就班地生活，若程序被打破，会很难受。为了保护程序不被打破，会将人际关系减少到最低，但整天生活在一起的亲人不能减少，于是会倾向于将亲人纳入这个程序，结果表现为外部控制。

三、比较极端的，是将亲人也排除在程序之外。结果是，亲人感觉，在他面前宛如透明。并且，拉他出来做任何事情都很艰难。譬如，一位父亲整天闷在家里看电脑炒股，女儿和妻子拉他散步、逛街、旅游等，都会惹他暴怒。

四、程序有很重要的意义，让一个人在他觉得混乱的世界中获得一种极为关键的掌控感，没有这种掌控感，自我就会分崩离析。

五、像宅啊、世界封闭啊、人际交往很少啊……全都和这个有关。为了保持程序稳定，要减少刺激，而人际关系的刺激，是最容易冲击程序的稳定的，所以减少人际关系。

六、与程序相对应的，是流动、柔软与灵活，其实根本上是爱。

七、从心理发展上看，这都源自于一点——早期糟糕的母婴关系。妈妈可能很用心，但没有能力与婴儿共情，结果婴儿无法与妈妈建立关

系，无法“控制”妈妈，转而控制一些替代品，或沉溺于想象世界（程序也是想象世界）。去爱吧，真的体会到了爱，无论何时何地，都会让我们敢于离开程序，转而投入到流动中。

八、一直想办一个“好人改造营”，还想写一本书《中国好人》，但直到深刻理解了“自我掌控”，并深切地碰触到了我内心深处的绝望婴儿后，才终于找到了着眼点。相信《中国好人》一书，无论是心理著作，还是小说，都会触动无数中国人，因为，貌似好人但其实内心关闭、无爱的能力的国人，实在太多太多了。

九、我是这方面的典型，一个特征是，同一时间只处理一件事，事一多心就乱。譬如出门见朋友，那就只做这一件事，而前女友希望一次出门做上个四五件事。她笑话我说，别看你的电脑都四核六核的，你的大脑就是一个286水平的。还好，这个286水平的，做了一点事，因我们有一个优点，注意力容易集中到一件事上。

十、看似包容有爱其实封闭的好人，通过灭绝掉自己的需求与声音，而获得了一份僵硬而可怜的安宁。这份安宁，是可以一眼望到头的安宁，他们可以一生一世一直如此，这会吸引那些严重缺乏安全感、内心极度不稳定的人。于是，他们的婚恋成了一种奇特而非常常见的配合。

十一、今天一位来访者谈到对“好人”老公的绝望，哭得像一个孩子，那时我心里冒出一句话：他似乎愿意照顾你，但其实没有心；他似乎一直都在，但其实已经死了。

十二、他们一般都有一个小爱好，而那甚至像是他们的全部了。一位来访者，出行总带着几个电子产品，虽然重复，但必须带，就像“老朋友”；一位朋友，一有时间就捧着看电子书；过去，我们的长辈，可以将自己的世界缩到一两种琴棋书画中。

十三、伴侣与孩子最后多会对他们生出厌恶，因他们觉得，自己的付出超出承受能力（他们真的是用力过度），对方应该对他们感恩戴德，欠他们的。伴侣与孩子，是觉得有所亏欠，但也觉得他们的付出里没有爱，于是那种感恩戴德的潜在需求尤其惹人厌。

十四、和一个这样的好人在一起，你会发现，苦闷无人能理解，假若向亲朋好友倾诉，他们会一致地说，他（她）可是少有的好人，怎么就不知足？唯独你知道，你是和一个“活死人”生活在一起。孤独啊。

十五、他们会选择索取者也即依赖者做伴侣。对方做小孩子，他们做照顾者。之所以做此选择，是因为通过这一方式，他们和自己内心绝望的婴儿建立了一种联系。

十六、这类好人最要命的地方是，封闭。

封闭，让亲人无法碰触他们，而感觉到即便是在关系中，即便整天在自己眼前，仍然会感觉到要命的孤独。

并且，好人会招致亲人的讨厌，在一起生活时间越长，就越会与日俱增。

最大的伤害还是对好人自己，他们以自我掌控为核心的封闭会形成一个恶性循环，随年龄增长，封闭程度会越来越严重，最终导致世界非常狭窄，思维变得简单而狭隘，身体也变得僵硬。

更要命的是，好人通常会失去自我觉知力，他们总觉得，自己没什么问题，因为他们不怎么痛苦。但其实是，他们灭掉了自己的需求与声音，使用了麻木的策略。他们给自己打了一剂强有力的麻醉剂，却忘记了。

因为，在我看来，这剂绝望的麻醉药，很可能是在婴儿时期就打了的，所以不在记忆里。

十七、若为好人做治疗，切忌攻击他们的好人外壳，否则他们容易逃走。对于严重的好人，若轻易攻击好人之壳，甚至会导致他们崩溃乃至自杀。好人要破壳而出时，务必有爱的环境。好的咨询关系是一种抱持，好的人际网络也很重要。

十八、讲一个治疗好人的办法：如果会做梦，梦见恶魔之类的形象，试着在睡前对自己说，欢迎意识之光照亮恶魔，或者干脆说，欢迎你，恶魔，我愿拥抱你，你就是我。

十九、我们总强调责任，男人要承担女人的责任，要承担祖国母亲的责任……要以负责任的方式与女人——也即世界与生命——建立关系。

我们很少倡议以性和欢愉与女性建立关系，也因此，我们的文化，远离了生命自身。

直接地，赤裸裸地与人性相对，和生与死在一起。

性与欢愉，或者说生命，就是在生与死之间游戏。所以，性中，藏着一切人性，从挚爱的生，到虐恋的死。

好人的痛与悲

“好”得没朋友，“好”得难成功

好人会过分客气，滴水之恩涌泉相报，至少，别人每一分付出，自己都要惦记着还一分，否则就难受得要命。据说，崔永元就是这样的。

难受常会自恋受损：好人，特别是神，不欠别人东西，欠了就不“好”了。这种客气，从孤独中生出，继而又将他们锁在孤独中。

太多经典的中国式存在，会指向一个方向——自我压缩。如懂事、不给亲人添麻烦等。这算是我现在的一个评判标准——如果自我是一个能量球，这个球是坍塌的，还是伸展的？中国好人乃至圣人们多是软塌塌的身体形象，这即是自我坍塌。

我的爸爸对外人极好，为了得到这样一句赞誉——他是个好人，简直会把一切都双手奉上。所以他没法做生意，必定赔钱。我哥哥也如此，所以他不能在工地上做小领导，因为管人越多，他就越累。

但好人，一转身，回到家里，就充满抱怨，抱怨那些人的坏——多少人的父母、伴侣，或自己，是这样的好人？

好人的病，是因为在攻击自己身体

好人把自己的身体搞得很累，易病，由此像在说，看，你这个坏人，把我搞成这样了还不收敛。

好人，在乎的是好坏对错，而不是爱恨情仇，久而久之，就成了一个道德正确的僵尸。

好人看不到自己的恶，就很容易看到别人的恶。所以，要知道，善良与好人常常是一个防御，防御的就是自己身上的恶。

好人太喜欢自己的“好”，到了一定程度甚至会丢掉人性。

沈阳一保姆虐打孩子，孩子2个月时，父母就发现孩子受伤了，但直到10个月时，母亲终于攒足作为“受害者”的证据，请走保姆。整个过程如同警察卧底黑帮，有计划，有步骤，不慌不乱。采访中，母亲面无表情大笔墨铺陈自己对保姆多么好的种种细节。视频里看不到悲愤，看不到对孩子的感同身受，只剩下一个僵硬如尸体、胆怯如绵羊般的受害者。

电视剧《回家的诱惑》反映了好人情结。女主角林品如是超级好人，温良恭俭让，最后好人有好报，而辜负她的大坏人，一个是父母收养的妹妹艾莉，一个是前夫，不得好死。尽管剧集中死得有些浪漫，并

且在死前都后悔伤害了林品如。

然而，这是电视剧，坏人得了胃癌，现实中，超级好人最容易得癌症。因为他们很少向别人表达恨意，而恨意在自己体内累积，转而攻击身体，最终化为各种疾病。

一位来访者觉得活不下去了，原因很直接，多人对他进行了持续很久的言语攻击。所以，要还击。但他说，不行，还击了会愧疚。最后他说，哦，我一直的形象蛮好的，乱发脾气的话，这个形象就被破坏了。我说，如果你真自杀了，可以在墓志铭上写：这是一个好人，一辈子没伤害过任何人。关键是，他对自己的攻击性有羞愧——这份攻击性看起来也着实可怕，因为真有杀戮的幻想，并且是指向最亲密的人。

通常，对自己的攻击性有羞愧的人，会通过诱惑别人攻击自己，来释放自己的攻击性。同时，又可以将对攻击的羞愧释放出去——看吧，这家伙，真不是个好人。

压抑的好人，内心都藏着一个想毁灭一切的可怕的偏执狂。好人，面对现实的偏执狂时，第一时间想的都是妥协和退让，而不能采取对峙乃至对抗，因好人潜意识中知道，自己内心的这个偏执狂绝望起来什么事都干得出来。但是，如果好人暂时变成偏执狂，偏执狂也能暂时转变成好人。

以道德自居的好人，总在忍无可忍时才爆发，其中的逻辑是，我必须处于一种我绝对正确你绝对错误的道德处境时，才能还击。因这种道德对立性，还击常对关系造成严重破坏，而这又会进一步强化他们的想法——攻击性是破坏性的。

超级好人，多是孤独星球

每个人都宛如一个能量泡，若想在这个世界上彰显存在，都要扩张能量泡。所谓攻击性与性欲，就是能量泡扩张动力的展现。成为一个没脾气、没需求、没性能量的好人，你得到了其他气泡的赞许，但失去了自己的活力。

你的内心中，被爱之光照到的存在，就是可以呈现的存在。一个人很刻意地追求成为一个大好人，常见的原因是，他被母爱乃至他人之爱照到的地方太少，所以他觉得自己内心大多是坏的，他得成为另外一个人，才值得爱。

太多人，常见于男人，自认深情有爱，觉得自己不吝给予，且不索取，是讲道理不自私的好人，但其实，他们是一个孤独星球。他们几乎纯粹活在一个孤独轨道上，偶尔通过道理来和其他星球打打交道，甚至打交道时，还愿意比对方付出多得多，但那只是一瞬，随即他们又会回到自己的孤独轨道中。

好人的一个特别诉求是：安静。他们灭掉了自己的需求与声音，结果他们对亲人和孩子发出的声音也非常反感。如此一来，会对孩子的天性造成很大压制。他们常说“不要吵”，但这样发展下去，家会是一片死寂，没有活力。太好的好人，会越来越逃避人际关系。因为，好留给别人，郁闷留给自己，且这种郁闷从得不到释放，所以越积越多。最后，最简单的人际交往都会让自己心烦。一来访者说，以前能讨好别人，还愿意去交往，但现在内心被负性情绪填满，不能再放一滴水进来。

超级好人最失败的地方，是伴侣关系。好人藏着一个逻辑是：我为你付出了一切，你要爱我。这种对爱的渴求，自然在伴侣关系中达到顶峰。可是，伴侣关系的根本逻辑是亲密。亲密，只能通过真实和敞开而达到，而付出却没有这个功效。相反，因为你不断付出，会给对方制造内疚，结果导致对方更加想远离你。

好人被人敬，但不被人爱

集体主义群体中，你必须低调。除非以一种方式高调——成为好人，即所作所为都是为了别人。只有这一种舍弃自我的高调才被允许，其他个性化的高调，会被讨厌被打击。因集体主义只允许集体性自我存在，个性自我意味着对集体自我的挑战和背叛。所以，标哥可以秀付出与奉献，王治郅则是大逆不道。

好人的能量，常常是向内塌陷的。没有敌意，也没有热情。年轻时，他或她的好，还带着热情和人味儿。到了中年，好，逐渐沦为一种空壳，只有行为，但没能量流动。到了晚年，若终于可不用理会任何人了，那么会完全塌陷在自己的孤独世界中，不交往，甚至家务也不做，自己的心收获了安静，但一片死寂。

除非能在关系中自由表达，否则关系难直接愉悦你。这意味着，在关系中你就是在做你自己，不是在做一个好人或假人，爱与恨、怒与乐、丑与好，你都可以让它较自由地流动。若严重做不到这一点，关系就会让你很累，你必须要找到大块独处时间，不必考虑任何人，才能得到休息。

切断了与性欲和攻击欲的联系，人会干枯。一来访者喜欢A，觉得他善良会处事且没一点坏心眼，梦见A，先看到其背影，他很高兴，但A一转身，他吓一跳，因A像一棵枯树。另一梦中，他梦见B， B凶悍爱打架，他抵触B，但梦中却与他一起去见自己喜欢的女子。这显示，意识上他喜欢A而排斥B，但潜意识中喜欢B而排斥A。好人将干枯，坏人被人爱。好人，是悲哀的存在。

中国家庭常是这种配合：一个有欲望的坏人，一个压抑的好人，坏人提供动力，为主体，好人负责善后，为陪衬。中国历史也常是由类似这种组合创造的：一个为所欲为的大流氓，一个运筹帷幄的军师。

刚翻了会儿《倚天屠龙记》，看到张翠山（张无忌之父）为魔女殷

素素疗伤那段，突然明白，金庸小说中，常有一好男人与一善恶不分的魔女相恋的桥段。一个自以为是好人的男人，与一个刁蛮有活力但善恶不分的魔女的配合，原来在中国文化中是这么深刻的东西。电影《画皮》也如此。

雷锋并非中国好人的极致。至少，刘烨饰演的《硬汉》级别更高一些。王小波说，中国文化推崇无智、无趣与无性，雷锋至少智力正常，而刘烨演的硬汉，则是白痴。《硬汉》的那种味道也是对的，政委、亲妈和邻居大妈们，多喜欢这个没有自我而只知做好事的愣小子啊。一副好身板，却听命于我，太理想了。

好人逻辑：表达愤怒，就是坏

中国式好人的内核，是一个疲倦的灵魂，甚至灵魂都未成形。它打着哈欠，又像是愤怒。它的能量不能向外伸展，而只能向内塌陷……

我是一个好人，从来不给人添麻烦——多少人觉得自己是这样的？

可是，没有麻烦，就没有情感。成为一个不伤害别人、被动的好人，容易；成为一个能主动散发着热情与爱意的善良的人，不易。

突然很怀念高中前的毒舌品质，以后部分恢复。装好人挺没劲的，不是？不如痛快点。崔永元说，从央视辞职后，不装了，想骂架就骂架，抑郁症竟好了。他的话中有质朴的真理——不装就是好，以后我也质朴点。

过去在微博上和人掐架激烈时，身体都会发抖；现在掐架激烈时，感觉很爽很舒畅。看来自己真的是有很大改变了。愿大家都能将自己的攻击性活出来。我在现实中好些，曾多次合理表达愤怒，维护了自己的权益。微博上一直有点装，也许在现实中将那些人当作了敌人，而读者是自己人，所以想在读者前扮好人，并怕读者看到我不好的一面。想想真累，而且不必要。

好人逻辑：对自己好，就是“坏人”

前面讲过一个例子，一次喝酒聚会，一友心平气和地说，爸爸（兄弟好几个，后辈人也很多）把照顾奶奶的责任转给他，而奶奶也认为这很合理……我感应到这个老好人的喉头上涌动着一句话——滚！替他讲出这句话，他的气一下子顺了。任何关系间，要敢于愤怒，保护好界限。

知道自己有多敏感，知道别人和自己一样敏感。这是自尊和尊重他人的开始吧。

譬如很多来访者，咨询初期都表现得很善良，在生活中他们也很好，但脸上和身体中有各种不自在。随着咨询的进展，他们逐渐变得挑

剔、容易不满、充满攻击性，甚至无比嫉妒和斤斤计较，这时反而自在起来。

好人的潜意识：对自己好，就是“坏人”。一天晚上，做了一系列噩梦。先梦见自己身上有魔鬼，接着梦见被迫害，而后梦见赤身裸体走在外面，非常羞愧。半夜解梦，明白这一切只是因昨天去了建材市场，对装修房子有了一个很美好也很花钱的全面方案。明白这一点后，不禁惊叹，自己的好人之毒竟然如此之深。

有时候，好人只是一个借口。我觉得我是好人，这给了自己道德感，然后就可以干坏事了。常常见到，一个人明明很自私，却真以为自己很无私，然后，就可以借助无私的感觉，理直气壮地报复了。

其完整逻辑是：我为了你做了些牺牲，所以我将永远站在道德制高点上，在这个关系中，我遭遇到的不满都可以理直气壮地发泄，即便这样报复时，我还觉得自己是一个有道德的好人。历史上，那些干出最坏事情的人，常常打着最好的名义。

伪装成一个好人，对于活出自己，活出爱，没有多少意义。愿大家都能活出真实的自己，以及真实的爱。

关于中国式好人的N个提问

一、心理学如何定义“中国式好人”？其人格特质是什么？为什么加了引号？

以我所知，心理学并未专门地研究过“中国式好人”，只是一些外国作者的书中，零散地写到了讨好型人格。有一本书，《爱是一种选择》，集中写了这种人，并称他们为“拖累症患者”。

所谓拖累症，即看见需要帮助的人就忍不住背在肩上，结果自己被深深拖累。这本书当时就震撼到了我，我一直都在不遗余力地向很多人推荐。

为什么加引号？因为真正的好，是那种我存在你也存在，我爱你，因我有丰沛的爱，并且我真不需要你回报，而你真回报时，我也坦然笑纳。

拖累症患者，或我说的“中国式好人”，他们的好是讨好，而讨好，是你存在而我不存在。并且，讨好，都伴随着很深的自卑与恐惧。最要命的是，讨好者看似不寻求物质与利益上的回报，但其实要一个很大很重要的回报——尊重我爱我关注我亲近我。但讨好，本质上是一种防御，反而将讨好者与他人隔离开，他们发现自己付出了一切，却什么都没得到，那时就会生出怨气。越是超级好人，他们的怨气越是可怕。

二、中国式好人是如何长成的？

我将心理创伤分为三大类：

被抛弃创伤：主要是3岁前，孩子最需要妈妈时，而妈妈经常不在他身边，或者在身边也看不到他。

被吞没创伤：从1岁半开始，孩子特别需要自由与独立，但妈妈与其他大人，却要孩子听话，于是孩子有了被吞没的感觉。

性羞耻感：即俄狄浦斯情结，或恋父恋母情结。从3岁开始，孩子的性能量开始喷涌而出，而且指向异性父母，并要与同性父母竞争。这方面如果处理不当，会导致孩子有严重的性羞耻感。具体表现就是，所有的需要都是不好的，而性需要是最坏的。

每个生命都有一个很深切的需要——他的自我，要以他的感觉为中心而构建，但中国文化的每一个层次都强调说，你自己是没有任何存在价值的，你的价值就在于对别人好。这种无所不在的文化基因，让我们耳濡目染，每个人在生命的每一阶段都认为，自己的价值就在于对别人，特别是家人好。

所以，讨好型人格或拖累症患者，在欧美，是自我发展不良的产物，而在中国，却是文化的必然产物。可以说，一个正常的中国人，就是一个我所说的好人。

三、中国式好人与他人的关系特点又是怎样的？

他们总的特点是，最爱付出，口头上会说不要回报。很多人还不是说说，而是真的认为自己不需要回报。

不过，他们的付出没有热情与温度，缺乏感染力。他们的心是关闭的，这也导致，他们的世界容易是关闭的。

他们的好，很容易在社会上获得成功。他们的付出行为，赢得许多朋友与生意伙伴。我见过许多亿万富翁，里里外外都想着付出，赢得了无数人的信任。所以绝非是，要靠阴谋诡计才能获得利益。不过，他们的好，却在家庭中很容易遭受挫折。

譬如，他们对孩子好，帮孩子包办一切，对孩子的任何需要和任何挫折都非常敏感，试着帮孩子解决一切问题。但是，孩子却容易不买账。其中的原因很简单，他们尽管在过度付出，但其实感觉不到孩子的真实存在，所以他们付出，是在付出给一个想象中的孩子，而这常常是他们自己内心那个童年因为缺乏爱而有匮乏感的孩子。而他们真实的孩子，则会感觉到被强加，甚至会有被勒索的感觉。勒索什么？认可与服从。并且，面对一个超级付出的父母，孩子会有巨大内疚，这也是让他们想逃离父母，和父母对着干，甚至自毁的重要原因。

好人最失败的地方，是伴侣关系。好人藏着一个逻辑是：我为你付出了一切，你要爱我。这种对爱的渴求，自然在伴侣关系中达到顶峰。可是，伴侣关系的根本逻辑是亲密。亲密，只能通过真实和敞开而达到，而付出却没有这个功效。

并且，好人的好，其实还藏着一个根本性的防御：真实的我，是坏的，是没有人爱的，我若想得到爱，就必须摒弃真实的自己，成为一个好人。但这个好人，是虚假的。面对一个虚假的人，我们没有办法生出爱与亲密。所以，好人越好，他们的伴侣关系越疏远，而对方若有条件，就很容易出轨。若配偶出轨，好人的绝望与愤怒就会达到极致。因他的逻辑“我对人好就会被人爱”遭到了根本颠覆。所以，好人对配偶的疏远乃至背叛，会产生巨大的愤怒。

好人在中国如此普遍，也是中国的伴侣关系质量差的原因之一。我们必须切记这一点：对别人好，可以赢得认可与尊重；但若想赢得亲密，只有一条路——真实和敞开。

四、中国式好人跟自己的关系是怎么样的？

他们会严重委屈自己。他们对别人越好，对自己就越委屈。

不过，这并不是一种意识上的强迫行为。好人，通常是阉割了自己需要的人。他们认为，需要和欲望，都是罪恶。所以，当好人只是自己一个人时，他们的欲望和需求可以降到非常低的水准上，他们对任何享受似乎都不热衷。而一旦和另一个人构建了关系，譬如伴侣，譬如孩子，甚至朋友，他们的雷达就会不断搜索对方的需要是什么，然后围着对方的需要转，尽可能满足对方。甚至是，甘愿为对方死去，如果对方能特别认可自己的话。

再强调一遍：好人最重要的逻辑是，真实的、有欲望有需要的自己是坏的、卑劣的，成为一个对别人有用的好人，才能被人爱。

五、中国式好人为何经常受累不讨好，让人愤怒甚至绝望？

几个重要的原因：第一，他们在满足别人的需要时，又会忍不住向对方传递一个信息：你有需要，所以你是坏人。这是因为，他们将自己的需要和欲望都视为坏的，这一点也必然会投射到别人身上。第二，好人的过度付出与自我牺牲，会让对方有内疚感。并且，好人因貌似真不需要回报，所以他们的关系就成了单向的，对方只能接受，而付出却总被好人挡回。同时伴随着内疚感的累积。没有人喜欢内疚。第三，好人在向对方传递一个信息：我对你这么好，所以请爱我。当你真去靠近他时，却发现，他会逃避爱。或者说，你很容易会感觉到他们有一个厚厚的壳，挡着你靠近他。亲近他们很不容易，但若不亲近他们，他们又会有意识或无意识地发出怨气——我这么好你怎么还不爱我？这种矛盾让人烦躁。

六、中国式好人是否经常有或轻或重的躯体化表现？

的确是。因为，他们太压抑自己的情绪与活力了，这最终会演变成躯体化表现。

譬如，一来访者一辈子都严重压抑愤怒，到了五十多岁才在咨询中逐渐学习到，而她一次酣畅淋漓地表达了愤怒后，感觉“晴空万里”。然后她就明白了，为何婆婆的身体部件都像进口的一样运转良好，而她妈妈的五脏六腑都像国产的一样有毛病，原因就在于婆婆活得不压抑而她妈妈极度压抑。

七、中国式好人能否自我觉悟？有多大可能变化？什么可能促成变化？

当然可以自我觉悟，心理咨询与治疗能发挥作用，关键都在于来访者能在咨询中更深地认识自己，而若中国式好人能认识自己，当然可以带来改变。

不过，的确是，好人认识自己时，会有难度。因为，他们就活在自己的壳中，他们认识自己时，常常穿越不了这个壳，他们的思考，通常只能抵达壳的外部，而不能深入到壳内部的柔软之处。

并且，反思自己的好，就要挑战乃至颠覆“我是一个好人”这种良好自我感，这会形成很大的障碍。

什么会带来好人的改变？我见到的，通常是坏人对他们的折磨。很有意思的是，越是好的好人，伴侣与孩子就越是坏，这会带给他们一系列的冲击，把他们冲得七零八落，但偶尔，也会将他们的心冲开。

不过，这种冲开是一种受虐，最好是在一个爱与接纳的环境中，安全而舒服地打开。

八、不做“中国式好人”，那么可以做什么人？

真实的人。

和一位来访者咨询时，我们逐渐意识到，他过去一直想改变自己，因他觉得真实的自己是根本不值得爱的，所以想发展出一个更好的自己，但他逐渐明白，咨询发挥作用之时，都是他的真实自我能在爱与接纳的安全环境下得以呈现。

九、您给予的努力方向是什么？努力方法是什么？您的体会是？有没有自己成功的例子？还是必须通过心理咨询？

咨询中，一定程度的改造成功是蛮容易发生的，譬如那位最初引发我对中国式好人进行总结思考的超级好人，她就在有意识地学坏一点——就是认识自己的欲望与需求，并去满足自己，而逐渐地从好人的壳中走出来，成为一个生动而有坚定自我的人。

最深的改变，或者说全然的改变，应该说殊为不易，譬如我自己，一直到2012年6月28日，通过一个晚上的三个印象极深的梦，我才碰触到让我成为好人的最重要原因——我内心中也有一个绝望的内在小孩。若不是有自我分析的习惯，这三个梦只会吓到我，而不会成为我认识自己的一个关键契机。

所以说，若有很好的自我分析能力，自己认识自己是一个办法，但若有条件，我还是建议找一个好的心理医生。

十、如何让家庭不再出产中国式好人？您对父母养育子女的建议是？

从三点下手：第一，在孩子最小的时候，特别是一岁前，给予无条件的爱，特别是妈妈，要在情感上与孩子尽情地互动，和孩子经常有皮肤接触。这时的爱必然要伴随着亲密与互动，若无亲密与互动，而只是非常紧张地照顾孩子的物质与安全需要，那么，孩子不会感觉到爱，他会觉得，真实的自己是糟糕的、不值得爱的，他得成为另一个人才能被爱。第二，当孩子逐渐有能力开始探索外部世界时，给孩子自由，让孩子按照他自己的感觉、声音去探索世界，让孩子知道，他的内在是足以

成为他行为的凭借的。相反，中国父母最常做的是，干涉孩子的任何一个选择，要孩子听话，按照自己的来，成为父母眼中的好孩子。第三，特别重要的是，鼓励孩子的活力流露，而活力有两个重要的表现，一个是创造力，一个是性。中国父母需要深刻学习，才能懂得尊重孩子的活力与性能量的流动和表达。

（注：《心理月刊》王小屋对本文亦有贡献。）

被动、僵尸与寂灭

中国式好男人，稳重厚道，但被动消极。被动消极的原因，不是善良，而是因为有一颗玻璃心，承受不了渴求表达后被拒绝的挫败感。

他们那张缺乏表情的脸很有欺骗性，会让人觉得，怎么攻击他们都没事。其实他们只是貌似一锥子扎不出个屁来，但不满却在心里累积，等着爆炸。即便不爆炸，面对攻击他们的人，感情也在消亡。

他们的情感表达，特别是爱情，只能抵达离自己胸口一厘米远处。这点热情，若受一点挫败，就会收回。他们的情感流露如此微弱且迂回，要等女人认可后，才会前进一厘米。一旦没被看见甚至被否定，他们会迅速收回。所以，他们的追求，常常只有一个回合，甚至这一个回合都是被动的。征服他们的最好办法，是夸奖他们有多好，多么有爱的能力，然后，他们会愿意做牛做马。

不过，对他们最好的事，或许是攻击他们，摧毁他们，这样才能破掉他们厚厚的壳，将内心的悲伤、羞耻、绝望与孤独翻出来。

在微博上写了这样几段文字后，引起很多网友回复。

一网友说：我忽然感觉到，我的老公其实在心里说，我会温柔对你，容忍你的一切，你就是我的中心。这个被动男确实在用无声的表白在心中呼喊。唯一的自私就是能如此温柔地囚禁爱人……某种程度来说真是一种囚禁，因为在他的世界中，没有色彩、没有欢笑，无趣无聊。

一位网友则发现，攻击好人老公是有效的：

老公是超级好人，经常说“无所谓”，尤其吃东西。见他这么“不计较”，我就故意给他吃我不喜欢的，例如剩菜或者鸡胸肉，并且故意声明“你说无所谓，我就给你难吃的吧，我嘴很刁的”。久而久之，这样做反而激发了他的“坏”。他现在也会说自己喜欢吃什么，不喜欢吃什么，或者至少不用在我面前做圣人吧。

一位男士则回复说：

我承认我也是，做好人，出卖自己的灵魂去讨好别人，不敢面对自己的恐惧。不过现在改了很多。我早就不想这样，只是很久不知道原因。我要改变从前的一切，我要活出更好的自己。

作家崔卫平女士也写过这样的中国男人：

他们的确有许多魅力，有很多过人之处，除了在卧室这样失却公共光线的地方，他们在其他方面都是令人满意、值得称赞的。然而这样一

来，身处其中的女性更加感到孤独：你所碰到的并不是什么坏人，相反，是人们眼中十足的好人。

他无意加害于你，也无意加害于任何人，甚至他对于任何人都没有什么特别的不满，包括对你本人，也心存善意，一如既往地对你好，在生活中尽可能地予以照顾，甚至并不把目光落在别的女人身上！

她的家庭生活中，一部分是外人看见的，是成功和令人称羡的；但是，还有一部分是外人所看不见的，是悲惨的。

好人常常都不知道自己为什么越活越封闭。我一位挚友，最后发现自己逐渐变得谁都不想见，甚至为了不见人而编造谎言，然后又为自己竟然会说谎而极力攻击自己。

这个过程悄无声息，但是一个日渐无聊的过程。活力，是带着攻击性的，好人不能接受这一点，甚至还发现更深处的活力，如恶魔一般藏着绝望、无助和怨恨，于是更要屏蔽它，而只表现好的一面给人看。结果，活力的表达变得日益困难，最终，身体变得软塌塌，一旦需要活力时，会克制不住地打出一个又一个的哈欠。

我一位女性来访者，在典型的重男轻女家庭长大，家里几个女孩，最小一个是男孩，她被忽略得很严重，也一直是好脾气。每次到咨询室，她都会忍不住地先打一堆哈欠。有一次，我说干脆就让这个哈欠的能量彻底展现一下吧，你肆无忌惮地打吧，结果她足足打了四十分钟。但逐渐，她打哈欠的时候越来越少，相应地，她越活越精彩，同时脾气也越来越大。她的丈夫这两方面都感受到了，一次对她说，好奇怪，现在你越来越不好相处，但做事越来越好，我怎么也越来越喜欢你？

好脾气，常常是活力被阉割的结果，这样的好脾气总伴随着无趣和无力，也不能和别人建立生动饱满的关系。相反，将活力活出来，会让别人觉得，你不再那么容易让步，但也更精彩更有魅力。

好人的最高境界——道德僵尸

关系中最重要的是链接，能量由此得以流动，彼此都被滋养。既不给也不要的禁欲者，在中国不常见，广泛存在的是付出者，即在关系中只付出不接受。他们心中会有怨气，并是制造内疚的高手，并不伟大。最严重者可称为道德僵尸，只靠道德感找存在感，人味丧失殆尽。

所谓道德僵尸，即生命的一切动力，都集中在追求我是个好人上，而几乎灭掉了一切正常人类情感。虽然中国式好人在男人中很普遍，但道德僵尸这一级别的，多是女性，她们普遍在童年时严重被忽视。有时，听来访者讲道德僵尸级别的长辈，我会打冷战，因看到，我的道德自恋走向极端，就成道德僵尸了。

大禹治水，几次路过家门而不入。这是集体主义文化的逻辑，我不

考虑个人得失与情感，我考虑的是集体利益。这种牺牲小家为大家的故事，一直是我们民族的美谈。它有一定的合理性，也许因为，巨婴必然是自我的，如果顺着其本意来，只会考虑自己，譬如我们一直有私德而无公德。因而要强调巨婴的对立面——完全不考虑自己。

将自己的小家放在第一位，特别是将伴侣和孩子放在第一位，这已是现在的一种全球意识。好莱坞、宝莱坞、欧洲等的影片，都会展现这一点。这也不只是展现，也是他们真实的活法。譬如美国职业篮球比赛（NBA）时，再重要的比赛，如果家人有了事情，球员们都会放下比赛，而先去照顾家人。今年（2016年）刚刚结束的NBA总决赛中，詹姆斯率骑士队，奇迹般地击败了勇士队夺冠，获胜后，他跪地哭成泪人，起来后的第一句话是“我太太在哪儿”。

但在我们的集体主义文化下，一直在倡导牺牲小家而照顾大家，牺牲小我照顾大我，一旦出现一些极端，会大肆宣传，但你会闻到其中反人性的味儿。

譬如，中央电视台等媒体曾大肆报道过一个道德模范，她是乡下的医生，总将村民们的疾苦放在第一位，但她又是单亲妈妈，孩子很小，需要照顾。这怎么取舍？她的做法是，常常将孩子绑在椅子上，然后去救治别人。最后，孩子生病了，她仍投入地救治别人，结果孩子病死了。这种故事，稍有人性，就不会觉得该大力倡导。

太多人问过我一个问题，为什么，父母或伴侣对别人很好，在外面都是公认的好人，但对家人却非常糟糕？越是核心家人，譬如伴侣、孩子，就对你越不好。

过去我会认为，其中道理是，在外人面前，这种好是可以装出来的，但在家里，人希望自由自在，本性就出来了。现在我想，这其实就是中了集体主义的毒吧。我们一直在倡导，要为大家牺牲小家，结果无数人就真会这样表现，有时简直就像刻意对家人不好而对外人好似的。

这种毒，如果进了骨髓，那就真会成为道德僵尸了。这不是说说，这种特别爱奉献而不会对自己和家人好的人，我见过太多，多会骨瘦如柴，并且表情和身体都会非常僵硬，真如僵尸一般。并且，他们脸上总有怪怪的笑容，让你有些不舒服，如果你仔细留意，甚至会害怕。我想，他们的笑容，是想给外界传递一些善意，但他们潜意识深处的黑暗，特别是恨意，已经不能很好地掩盖了，结果在传递善意时，这份恨意或者说恶意，也会不自觉地流出来。

我一位来访者，她的妈妈可以达到道德僵尸的标准。她的妈妈，在家族和邻居中很受推崇，因为太能付出和牺牲了。如果家人和外人起冲突，她会本能地捍卫外人。她的这一逻辑达到了登峰造极的地步，最后变成，她总是对家人习惯性地说，都是因为你不好！不是说要牺牲自我照顾集体吗？不是说要牺牲小家照顾大家吗？好吧，任何时候，只要一

出问题，就会怪罪家人，说都是你不好！

她离婚了，闹得沸沸扬扬，她觉得别人在非议她，于是讲给妈妈听，结果妈妈说："就是因为你不好！你不离婚，谁会这样看你？"她去相亲，险些被强奸，逃回。妈妈知道后，没有一句捍卫和心疼，而是没人性地说："你还不愿意，你知道别人怎么议论我们吗？你又矮又丑，还挑什么挑？"

因为这样的原因，当家庭遇到侵害时，譬如儿女被性骚扰甚至性侵时，很多父母不能保护他们，而想着息事宁人，甚至怪罪孩子。这也算是牺牲小家为大家吧，并且对自己人，要加上一句残酷的话——都是因为你不好！

虽然现实上我们是互害型社会，但教导中，真是想建设出一个"君子国"。先别人后自己，先外人后家人。虽然很多人未必有多善良，但一出事，先怪罪家人一句"都是因为你"，实在是太常见了。从这一点来说，我们太多人都有道德僵尸的毒。

如果父母如同道德僵尸，那么相应地，家庭就是坟墓了。坟墓，是梦中一个很常见的意象。很多人在梦里或冥想中见到坟墓。对坟墓意象的最常见理解是，它就是你没有感情与活力流动的家。坟墓，有时也象征着你情感寂灭的心。厚厚的外壳，则是密不透风的防御，既不让光照进来，自己也绝不走出去。

情感寂灭之美？

俄罗斯大文豪索尔仁尼琴说：每个人都是宇宙的中心。

犹太哲学家马丁·布伯说：你必须自己开始。假如你自己不以积极的爱去深入生存，假如你不以自己的方式去揭示生存的意义，那么对你来说，生存就将依然是没有意义的。

巴菲特说，他生命中最有价值的教诲，是父亲一再对他说：尊重你自己的感觉，你越是别具一格，别人就越喜欢对你说三道四，这时候你要做的就是，坚持你自己的感觉。

心理学家弗洛姆说：必须让他找到一条新的道路，激发他"促进生命"的热情，让他比以前更能感觉到生命活力与人格完整，让他觉得活得更有意义。这是唯一的道路。

心理学家罗杰斯说：成为你自己！

心理学家马斯洛则说：自我实现。

在我看来，他们说的都是一回事，即，你必须也只能从你自己出发。每个人都是一个能量体，你需要展开你的各种能量，与其他能量体

建立链接，这份链接越饱满，你就越能发现，自身的能量是好的，别人的能量也是好的，当这份链接达到极致，所谓证悟就会发生。

我相信，也许还有别的路，但至少，活出自己，是一条常见的路，但我们的文化，却总是倡导与这条路相反的路——背离自己，听别人的话，为别人服务……灭掉自己的能量，即你的欲望、爱、热情、野心、声音，等等，是极为困难的。结果，灭掉自己的能量，成了我们文化中一个自我修炼的桂冠似的。孔子的目标便是“七十而从心所欲不逾矩”，其实那时候已经没有什么“欲”了。

活力丧失了，却以为自己证到了平静、安静乃至解脱，甚至觉得是有文化的优雅，这种将自我阉割美化的现象，在我看来，是古老的中华文明中最可悲的玩意儿。

李安的影片《卧虎藏龙》一开始，李慕白跟俞秀莲说，他闭关，到了极寂静时，进入了空，被光笼罩着。这貌似要得道了，但李说，他感受到的是无法承受的寂灭。然后，他决定下山，去追随所爱，就是俞秀莲。只因俞秀莲名义上的丈夫是李慕白朋友，并为了救李慕白而死，所以虽然俞秀莲并未和他成亲，但她得守女德。

你绝对忠诚于我，这是婴儿对妈妈的一个共生的期待。我们将这一点道德化，并非因这个境界多高，而是，我们心理发展水平太低。

杨紫琼饰演的俞秀莲，也的确是女德的化身，当李慕白中毒将死，她对李慕白说的话是：别动气，用这口气，炼神还虚吧，解脱得道，元寂永恒。李慕白如果愿意，他早在影片一开始就可以了，但他不要这可怕的空寂，他想要的，就是俞秀莲！他说：我已经浪费了这一生，我一直深爱着你！（我不要得道）我宁愿游荡在你身边，做七天的野鬼，跟随你，就算落进最黑暗的地方，我的爱也不会让你成为永远的孤魂。这两个细节，是李安对中国文化的一个深刻捕捉吧：所谓开悟般的寂静，也常是感情与心的寂灭。这两幕都让我泪崩，好像触动了我内心极深极浓重的一个情结，哭泣时心里冒出了一句话：中国得道的，比爱过的人多。

什么狗屁得道！不过是将自我阉割圣化了。网友“祝小波”说：本来是要开悟，但是太复杂太困难了，干脆阉割了事，反正长得很像！

定居德国的林毛毛则对比中德两国说：

大多数人没找到自己真正的爱人，就像大多数人没从事自己真正的爱好一样，他们在婚姻里平平淡淡，在工作上做一天和尚撞一天钟，永远尝不到干着自己热爱的人或事儿时那种永不消逝的激情。只不过，中国文化认可平淡是真，德国文化鼓励你去寻找真正的爱人和爱好，哪怕一败涂地，在所不惜。

真心希望，我们能活出这一点——去寻找真正的爱人和爱好，哪怕

一败涂地，在所不惜。

说一个八卦。我认识的一个心理学家说，《卧虎藏龙》电影开播后，一位德高望重的老先生过来问他，这电影在说什么？他说，就是超我、自我和本我啊，俞秀莲是超我，玉娇龙是本我，李慕白是自我。本我有破坏性，但活得爽快，超我看着正确但没劲……这位老先生感慨说：有道理！我明白了。之后不久，老先生给他发了一份婚礼请柬。

这位老先生就是杨振宁。

感情寂灭的一代宗师

看了《一代宗师》，更加懂王家卫电影里的那种味儿。他的电影看似很小资，其实都是压抑的情戏，但压抑得唯美，压抑得默契。电影中处处弥散着绝望，但绝望都非常感性地用中国元素来表达，给了王家卫电影一种独特的味道。

并且，尚不是彻底的绝望，绝望中，还总藏着那么一根细线。这根细线，就是王家卫电影中男女主人公对爱情的渴望程度，也是相信的程度，唯其如此，有了这根细线，才更能品出绝望的味道来。

但也因了这根细线的存在，王家卫的电影成了中国影视中现象级的存在，因为其他的导演或编剧，并非不绝望，而是将渴望与绝望的感觉都给隔断了。结果是，他们的电影，很容易流于粗俗。

王家卫电影中，那些男男女女，一直都执着而委婉地抓着这根细线，可终究再没有前进一步。其实，也不想前进，最好就是宫二所说的那样"让你我的恩怨就像一盘棋保留在那儿"。就停在那儿，不再前进一步。结果，纵然"世界所有的相遇，都是久别重逢"，可一次次重逢，硬是没将爱活出来。

我曾在香港学催眠，连续有两个晚上，做了二十多个梦，第一个梦是一万多年前，最后一个梦是解放后，都是我和同一女子在上演同一模式的故事。若梦是在讲前世，那真是应了我前面那句话。一次次重逢，可一次次错过。

忘记了这根细线的人，成了鄙俗之人。记得这根细线，但同样又品懂了绝望味道的人，就成了一代宗师。

不懂的人们，拼命学武。电影最后，叶问的武馆开张，开拳、比武，弟子们不亦乐乎，唯独叶问安坐着。外面的喧嚣，更衬托了叶问的寂寞。能与这寂寞相处了，就进入了化境。那些吼叫着的小年青，还有那红着眼睛不断猛攻的对手，他们还试图在这种体力的击打中找到存在的价值。

当这么做时，一个人与自己内心是缺乏链接的，他因而是身心分离的。所以，进入化境的宗师，轻轻一下就可以让他们倒下。一个又一个的男子，兴奋地练武、比武、挣面子……他们以为这样就能在这个世界上立足，就存在了。可只有品味到感情寂灭的人才知道，能与这种寂灭在一起，你才真正碰触到了存在。

读研究生时，给人生立下三个目标，哲学式的。第一个是，与孤独达成一个默契。我以为，我要的这个寂寞不是绝望，而看完《一代宗师》后，我有一个晚上和一个上午都陷入寂灭感。

他的电影，是与感情的寂灭达成了一个默契。但它能唤起我的寂灭感，至少一个看得见的答案，是我那二十几个梦。那些梦，即便不是前世，也反映了我内心对爱情是多么绝望。

看《一代宗师》时，我脑海里老闪烁一个看似没那么有道理的画面：《魔戒·王者归来》中，魔眼已毁，弗罗多醒过来，发现已在夏尔，阿拉贡、甘道夫、金霹等人逐一出现，两个霍比特人兴奋地跳到床上，拥抱弗罗多。最后，一直与弗罗多生死与共的山姆出现。看到山姆那一刻，弗罗多仿佛忘记了一切，只是专注地看着山姆。山姆也看着他。他们没有说话，没有行动，但却从眼睛、从心，看见了彼此的一切。

从《一代宗师》谈到《魔戒》，像是一种无厘头。不过，王家卫的电影，若不是沉到感觉里，也像是无厘头。

他的电影，玩的是味儿，是感觉，画面的逻辑，不在头脑的逻辑中，而在感觉中。

我想我也一样。弗罗多与山姆对望的那一幕，与叶问和宫二最后对望的那一幕，形成了对比。我被王家卫拉到一种寂灭中，但心中跳出这个画面对我说，这世间还有另外一种味儿。那种味儿，清新、简洁、有力且光明。

最近做的几个梦让我明白，对感情的信心，就是对整个世界的信心。《魔戒》三部曲，讲的是如何不被魔眼统治世界，是一个又一个人的英雄之旅。我们看他们拯救世界，其实也是在拯救自己内在对情感的信心。

为何，我们的电影中没有《魔戒》的那种味儿，这也是电影《勇敢的心》中的那种味儿？

美国神话学家坎贝尔认为，欧洲最伟大的传统不是基督教，也不是古希腊，而是从12世纪开始的对爱情的传唱。或许，《魔戒》的味道至少也是从那时开始的，西方的电影，在拯救世界的同时，从不忘对爱情进行歌颂。

可我们的张艺谋，却在《英雄》中安排了这样一出：让神仙侠侣主动求死，只是为了维护能带来统一的帝王的面子上的秩序。

爱情与拯救世界成为敌人，最终就是，爱情永远为各种各样看似正确的事物让步。所以，我们的爱情故事，都是浅尝辄止，只在不断重复的品味中留下一条细线，而这已经够惊天动地了。

《一代宗师》中，叶问和宫二对打，两人鼻尖在一线间擦过，那一瞬间，世界安静下来，两人间产生了感情。

世间所有的相遇，都是久别重逢。

只是，在我们的文学作品中，以此种方式久别重逢，像是一种模式。金庸的《倚天屠龙记》中，美貌的紫衫龙王爱上银叶先生，也是因两人在冰水中打斗时，有了肌肤之亲。

关键不光是肌肤之亲，还有打斗。为何武侠爱情片、动作爱情片如此受欢迎？打斗加肌肤之亲，很重要。

只是，我们的肌肤之亲总是轻轻一下，不像西方电影中香艳直接。

轻轻掠过的肌肤之亲，我们称之为含蓄，含蓄是东方之美的精髓。

但看完《一代宗师》，一遍遍地回味王家卫所有电影中的那种味儿，我突然明白，所谓含蓄，就是对感情寂灭的美感表达吧。但再怎么表达，骨子里还是无望。

为什么会是软塌塌的身体

满脑子无害的思想，严重弯腰驼背，一脸褶子，正儿八经的假笑在上面浮动，美其名曰正能量，活得超萎缩了，却自夸随心所欲不逾矩。其实，活力都灭掉了，还有什么好去逾的。

这是我曾经表达过的毒舌，这一点表现得最经典的，是各种各样的关于孔子的画像。我一直很好奇，为什么中国画中很少人是昂然挺立的。

资深的心理学家丛中回复说，知识分子的画像，都是弓腰驼背的，皇上的画像，就可以挺直腰板了。这叫“官本位”吧。

网友“nickadams”则回复说：我以前觉得是因为自我被压抑了，向权威低头导致的弯腰驼背，后来看美剧《生活大爆炸》，里边佩妮说驼背是封闭自己，挺胸是向世界打开自己，邀请别人进来，才明白了。

我们的应试教育体系，以及文化与制度建设，部分有意识（主要是无意识）的目的，是要将人弄成这种存在：只剩下一个被灌满了僵化的低级知识、不会创造性地自主思考的脑袋。可悲的是，一些知识，越不是自己思考来的，就越自以为是。同时，身体日益萎靡，以至于简直可有可无。但身体是灵魂的居所，身体构建不好，活力也无从谈起。

深刻，也可以是一种病。因深刻，容易是头脑的孤独游戏。一宅男，谈到为何不愿和人交往时，有一意象出现：他的头颅高高在上，不愿意落到身体上，因觉得身体非常鄙俗。

身体，即欲望、活力与能量等的源头，若有链接产生，它们即被祝福，若无链接，它们即被诅咒，并沦为各种罪恶源头。

一个人的生命是否丰盛，关键在于，他与其他存在是否有活生生的关系。我没使用“深刻”这个词，因头脑层面的深刻会是贫瘠的，而活生生的才是真实的。生动先于深刻。如果只有深刻，而缺乏生动，那么这势必意味着生命的贫瘠，也即链接感的匮乏。

伟大的头脑，常充满着孤独与虚无。

缺乏体验性的丰盛的链接，而去追求头脑链接时，易追求纯净。即，头脑要剥离掉各种鄙俗。但鄙俗或许才是生命本身。和一女子谈到张爱玲那句话——生命是一袭华美的袍，爬满了虱子。看着优雅的她，我突然明白，她的优雅即所谓华美的袍，而蚤子，即那些生命鄙俗的骚动，才是生命自身。

头脑很容易追求二元对立，头脑会对事物进行评判、分等级、追求

纯净或深刻。但若头脑能安静下来，身心都呈打开状态，那么一个人可以和任何看似普通的事物建立链接。所以，大师们常说：修行，就是该吃饭吃饭，该睡觉睡觉。

没有麻烦，也就没有关系

很多人怕麻烦别人，但是，不麻烦彼此，关系也就无从建立。

其实，将关系中的动力，视为麻烦，这本身意味着，一个人在关系中经历过很深很深的失望，于是他知道，自己伸向别人的手，是不受欢迎的，所以这叫麻烦别人。

有这种麻烦哲学的人，难以发出对关系的渴望，所以势必会退回到孤独中。

伸开双臂，如果你还想被拥抱的话。我最喜欢的诗人鲁米如是说。相反的情形则是，怕麻烦别人的人，必然伴随着的是，双臂已经伸不开了一般，因觉得寻求帮助寻求拥抱，就是打搅别人。

杨丽娟事件中，我印象最深的一个细节是，杨父去最好的朋友家，都不坐沙发，而是坐板凳上，因怕给朋友造成麻烦。并且，不接受朋友的热情招待，最多只接受一杯水。

何等孤寂，何等辛酸。

深度的怕麻烦哲学，必然是在生命早期，在家中就建立的。

正常的情形是，如父母心中有爱意和热情，他们会带着欢喜去满足孩子，这样孩子就会慢慢带着自信和一点理直气壮劲去要帮助要爱。既然父母都喜欢这样做，那自然就不是对父母的侵扰了。

但如父母并不热情，对孩子的好，都是努力做出来的，那么孩子即便事实上被满足了，仍会觉得像是伤害了父母一样，于是产生愧疚，以后尽可能地不去给父母添麻烦，由此形成怕麻烦哲学。

链接是善，心灵呼应与活在当下是至善，而切断链接会导致黑暗，越是孤独的人，内在黑暗就越多。中国式好人，是因惧怕内在黑暗，转而去做好人。但孤独的好人一旦爆发出黑暗，就容易是摧毁性的，即这个道理。

关系很复杂，饱满的关系，必然有爱恨情仇，也会有利用、诱骗、私心与嫉妒，但当关系真正能建立时，爱与善就产生了。

相反，孤独与封闭却会导致黑暗，彻底的孤独与封闭，就会产生全然的黑暗。封闭自我的人，其实是在封闭两个东西——锁住自己内在的魔鬼，同时也切断外在魔鬼对自己的攻击。并且，这个外在魔鬼，也是内在魔鬼向外的投射。

缺热情的人，可以努力对别人好，但这时，他会产生付出感。多篇

声讨付出感的文章红极一时，但对于没有热情的人而言，对别人好时产生付出感，这几乎是必然的，因他没有享受和愉悦，他的确觉得，对别人好，像是在割自己的肉，他意识上再慷慨，也会有付出感产生。

所以，关键是要把热情活出来，而后去爱就不再容易觉得是付出。

欲望、声音、愤怒、喜悦、爱、恨、高峰体验、歇斯底里……这些其实都是一回事，都是热情。先是黑色热情流出，被拥抱后，你会发现，原来这就是生命力！

热情流动起来后，你才能享受到，人与人之间热情流动的感觉多美好，这时你会体验到，谁付出谁索取，谁对谁错，都没那么重要。

深切体验到这一种感觉后，我在微博上发了一段感慨：放下对错，只有爱恨；放下评判，只有感觉。这真好。世界在摇曳生姿。所以关键是，享受流动。

网友elleeeeen在我微博上留言说：

我小侄女会理直气壮地要爱，生气了就要你哄，发脾气也要你哄才会好，到现在6岁了，还是会要你抱抱她夸夸她，毫不掩饰对你的依赖和需要，所以大家对她的爱好像也会多点。她像小太阳一样，永远热情和快乐。

相反的故事则来自另一网友“莫呼洛迦的青蛇”：

我1岁就被送到托儿所，在那里过得并不好。我妈很引以为傲地说，我2岁左右就会乖乖坐在楼梯上喝中药，从不让她费心。其实我不是不怕喝苦药，只是不敢让妈妈费心。我怕妈妈不要我，怕我会一直待在托儿所里。不是我想乖，是不敢不乖。现在长大了，和妈一直不亲，和人也很难保持亲密关系，很痛苦。

中国式养育中，希望孩子懂事，希望孩子不要给大人添麻烦，可是，如果你真想养一个健康有活力的孩子，你需要知道，懂事、怕麻烦常来自绝望，而且总与孤独相伴。

所以，试着鼓励你的孩子，鼓励你的爱人，也鼓励你自己：伸出双臂，如果你还渴望被拥抱的话！

懂事，或是很深的绝望

乖孩子，是不能提要求，不能发出声音的孩子。健康孩子，必然有活力，而活力的展现方式就是发出他的高兴与不高兴的声音，提出他合理或不合理的要求。

说说我自己的故事。妈妈说，我小时一直哭，必须抱，一放下就哭，哭到1岁4个月，突然就不哭了，以后再没怎么哭过。我记事很早，最早记忆只有几个月，但从记事起，就一直是小大人，偶尔才有做小孩的感觉。

一直不明白，按说我得到的照顾很好啊。因爷爷奶奶死活都不会给我家带孩子，哥哥和姐姐的经历充分证明了这一点，我出生后，妈妈干脆不挣工分了，做全职妈妈带我，在农村这是绝无仅有的事。记事起，我没被打一次，没被骂过一次，父母也从不否定我的意志。好像是，我得到了充分的爱与自由，但怎么就那么乖呢？难道是因对父母共情才这样吗？但我的活力去哪了？一副好嗓子，却逐渐不能唱歌了，从来都不能跳舞，现在才可以跳点激烈的。

直到2012年的一天，做了三个很深很深的梦，第二天发现长了五根白发，才明白这一切是怎么回事。原来的哭，是对妈妈喊，看着我，关注我，和我呼应。1岁4个月时，突然不哭了，是绝望了，再也不发出这个意愿了。懂事，是一种很深的绝望。

初恋时，有三年，每天晚上做噩梦，找她，但永远找不到。这一千个噩梦，就是要发出爱的意愿但却觉得不可能的绝望之体现。可见绝望有多深。可我不是最深的那种，毕竟我一直敢追求，没被绝望击倒，从来对爱有渴望。太多人明确说，绝对不和最爱的人结婚，甚至不和他们恋爱，看看就行了。这是被绝望击倒了。

曾去福建上阿南朵老师的课，明白了妈妈是怎么回事。她有严重抑郁症，原因是被爷爷奶奶（主要是奶奶）攻击，被村里人扣上不孝的帽子。父亲和她都不能抗争，最终她几乎失去了活下去的活力，挣扎地活着，挣扎着照顾我们。这种情形下，她没把气发到孩子身上，已很伟大，更何况还把我照顾得很好。因这理解，我对妈妈没一点怨，但爱与流动，或者说活力，的确没得到，要自己活出来。

精神分析说，抑郁症常是向外的愤怒转成了向内攻击自己。对我妈妈来说的确如此。每次一出事，她都气得躺在炕上不能动弹。我爸爸也很严重，30岁时，因和爷爷奶奶冲突，气只能吞着，结果满口牙全掉了。每想起这个我就想哭，这就叫“打落牙齿和血吞”。

当时爸爸都跑到铁轨上，想自杀了，想到两个孩子（那时还没有我），又回来了。我的家族很变态，大伯父死得早，大伯娘被奶奶折磨

死，现在家族根本不谈这一家人；二伯父送人；我爸爸老三，被严重歧视，幸好没住一个大院里，否则妈妈真可能也被折磨死；叔叔和姑姑受溺爱。

再说说我的名字“红”，不是因为父母爱国爱党风，而是因我出生前后，爸爸梦见他在地里捡了一块红宝石，觉得意头特别好，就起了这个名字。也的确，我出生后，家境开始好转，所以他们一直反而对我有感激，觉得好家境是我带来的，其实是他们拼命一般努力，终于让家里有了积蓄。

在阿南朵老师课上做练习——进入父母的身体，以此体会他们的内心和对自己的影响。我发现，我的父母一样，都是挣扎地活着，没有活力，不敢有奢望，所以爸爸做小生意，每当有了些积蓄，都会出点事把钱弄没，他们对我完全没有期望，我的一切对他们都是一个又一个惊喜。甚至，他们都不允许自己惊喜了。

也不是完全对我没期望，他们偶尔会对我说一句话，而我的潜意识也很深地捕捉到了——“别出事，别惹事”。原因是，被扣上不孝帽子的他们，觉得出了事没法摆平，甚至会导致自己活不下去。

这句话很深地影响到我，活在中国，我总处在一种淡淡的、莫名的恐惧中，但幸好这不是全部。再者，毕竟父母没有对我进行过任何惩罚，所以我还是有一种反抗精神，这种反抗精神，对准的，是影响中国几千年的孝道。

我是要为父母讨公道。

假若完全不能明白这一点，我或许会成为反孝道的哲学家。还好心理学之路让我逐渐变得平和一些，以后会把孝道写得更深，但或许不会有愤怒了。

昂山素季说：在一个否认基本人权的制度内，恐惧常成为一种时尚——害怕坐牢，害怕拷打，害怕死亡，害怕失去朋友、家庭、财产或谋生手段，害怕贫穷，害怕孤独，害怕失败。最为阴险的恐惧方式，是化为常识甚至至理名言，将有助于保存自尊与人性高贵的日常勇敢行为谴责为愚蠢、鲁莽、无价值或琐碎无用的。

我发现我心中有昂山素季所说的这种恐惧，并且是弥散性的，但它不会征服我。我的父母实实在在地被这种恐惧所击倒，他们失去了活力，但我要化解它，活出我的活力。

也愿我们都能明白，懂事，真不是一个什么好东西。它表面上为家长带来好处，也许骨子里就是出于恐惧——“别惹事别出事，否则……”

你的需求不是罪

或许，一切问题都可以回到一个支点上——如何看待需要。

最好像佛陀那样，看破并放下一切欲望。但是，作为凡人，我们戒除不掉，并因而围绕着需要有了这样一对矛盾的心理：一、需要是有罪的；二、我有需要。

所谓的坏人或小人，似乎没有了第一部分，而只剩下“我有需要”。

但是，这并不是真的，他们仍然有第一部分，只是他们会将第一部分传递到别人身上——你这么笨，活该被我利用。甚至更严重的时候，坏人剥削了好人后，还要将好人杀死，因为“你这么笨，该死”。

这时的杀死，是负罪感的一种绝望的转移。

相比之下，所谓的好人，似乎没有了第二部分，而只剩下“需要是有罪的”。

但是，这也不是真的，好人仍然有需要，会用巧妙的方式来满足自己的需要。什么方式呢？通过满足别人。

譬如，一个对自己节俭到苛刻的妈妈带女儿去超市，说，挑吧，爱吃什么咱们就买什么。女儿买了自己喜欢的零食后，妈妈又特意挑了一些更昂贵的。但回到家后，妈妈突然间看女儿吃零食的样子很贪婪，于是爆发了：“你知不知道我们家日子多难过，为什么这么贪婪？！”

豆瓣“父母皆祸害”小组中，一个网友跟帖说，一次他拒绝了妈妈给他买的衣服，妈妈爆发了：“你还不如去吸毒，吸毒的话，还会需要我的钱。”

这两个例子中，妈妈是好人，她们压抑自己的需要，显得似乎真的没有什么需要，但她们通过过度满足儿女的需要来释放自己心中蠢蠢欲动的欲求，然后又将“需要是有罪的”这种感觉转移到儿女身上。

大学的时候，我喜欢一个女孩，觉得她就配得上用最好的一切，甚至我想挣很多钱，然后让她吃最好的、穿最好的、用最好的……但同时，我又觉得她是个“坏女孩”。

我是一个好人，好人其实很多时候蛮卑鄙的。

中国古话说“饮食男女”，这是两个最基本的需要。如果说饮食的需要是有罪的，那么男女的需要就更是如此了。围绕着性，我们的内心、我们的文化，乃至全球每一角落都有种种显露的、隐藏的罪恶感。

但是，性的需要和饮食的需要一样难以戒除。

那么，怎么办？最好的一个办法是，我勾引出你的性需要，你因而来欲求我，我也顺带得到满足了，但我却说，你是坏蛋。一些电影中，岳不群们找了妓女后，狠狠地折磨她们，甚至虐杀她们，就是这样的心理。那些专门杀妓女的连环杀手，也是这样的心理。

这是极端表现，生活中不多见，但一般程度的表现却比比皆是。

读研究生时，一天突然对调情有了一个定义：两个人，不动声色地调动彼此的情欲，而自己不为所动，谁先动了情欲，谁就输了。

情欲是有罪的，情欲是不可遏制的。所以，通过勾引对方的情欲来释放自己的情欲，又通过打击对方的情欲来转移自己的罪恶感。

男人觉得是女人唤起了他们的情欲，所以，在非洲的极端男权社会，要对女性进行割礼，将女性的性敏感部位割除。但其实，他们最应该做的是阉割他们自己。

在这种文化下，性是有罪的，性的罪太重了，自己承受不了，所以要把这种负罪感转移到别人身上。因为是男权社会，可以更理直气壮地视红颜为祸水。

然而，他们知道，这样做并不能消除自己心中的情欲，所以他们这时会变得更暴虐。

关键不是消除性，关键是认识围绕着性的负罪感。

女性因而有了很矛盾的心理，男人将她们视为性对象，但又希望她们彻底没有性欲，最好永远是纯洁的。

因而，女人就要表现得清纯，甚至都不知道自己是有性欲的。

一个女孩领悟到这一点后说，她一直喜欢坏男人。原因是，坏男人会不顾她的抗议，而稍稍有点强硬地和她发生关系，这其实是她想要的。但好男人不同，好男人会很照顾她的感受，所以，当她表达抗议时，他们会真的变成好男人。有时，好男人也会控制不住有一点硬来，但事后，好男人会很愧疚，结果以后他们会变得更加好男人。如此一来，她的潜意识深处会有一声叹息。

对于我们凡人而言，真的需要学习，看到自己围绕着需要而建立起来的负罪感，然后带着负罪感去满足自己的需要。

不过，进一步来说，这的确又是等而下之的境界。

心理学与佛教都说，关系就是一切。马丁·布伯则说，关系有两种，一种是我与你，一种是我与它。

当我将你视为满足我需要的工具与对象时，这一关系就是我与它。

当我没有任何期待与目标，带着我的全部存在与你的全部存在相遇时，这一关系就是我与你。

有快递员给我家送了一份快递，我收了快递后，说了一声谢谢。他走之后，我回忆时发现，尽管事情刚刚发生，但他的样子已非常模糊。因为，我和他没有相遇。

对我而言，见面那一刻，他就是一个快递员，满足了我当时的一种需要。如此一来，我就没有拿出我的全部存在去碰触他，于是他对我而言就很模糊了。

想到这一点后，我看我最爱的小猫阿白，那一刻，我刹那间明白，尽管它对我而言很清晰，但我与它仍然以一种需要与被需要的方式建立关系。对我而言，我喜欢它的可爱，它一直扮演可爱与我打交道。

那一刻，我忽然间好像穿透了这一切，看到了阿白的全然存在。

很有趣的是，接下来的几分钟里，阿白与我形影不离，我走到哪儿，它跟到哪儿，而这时我们彼此之间是没有任何需要的。之前，这种事只发生在它需要我时。

我也想起一次在飞机上遇到的一个帅哥，他至今还在我脑海中无比鲜明，我还清晰地记得，他和任何一个人打招呼时，都全神贯注，他的眼睛会真诚地全然地看着你。看到他这样对空姐打招呼，我想，哦，这小子，估计什么样的女孩都可以追到手。

接下来，当他也这样看我时，我明白，这不是一种人际交往的技巧，而真的是一种境界。

需要是有罪的。所以，我们想戒除需要。并且，你会看到，需要总是与被需要在一起，它们势必会在关系中呈现。那么，是不是我孤家寡人时，这个罪就没有了？所以，很多修行的人会斩断关系，独自一人待着。这是一条路。

然而，当境界不到时，独自一人待着会受到两个挑战，一个是饮食，一个是男女。饥饿甚至会让胃液变得贪婪而吞噬掉自己的内脏，欲火也可以让一个人走火入魔。因而，我们不断听到如何厉害的修行者借修行名义大搞男女关系。孤家寡人常常是一个奢望，需要或欲望总是会逼迫你去建立关系。可以说，需要或欲望是一个黏着剂，将我们彼此黏到一起。当我们尚未找到真我，感受到我与你的那种全然链接前，需要或欲望就是一种将我们彼此黏到一起的力量。

弗洛伊德说，性与攻击的需要是人类的两大本能。现代客体关系则说，关系才是一切。也有心理学家整合了这一点，说既有需要，又有关

系，需要驱使着我们建立关系。

只是，因需要而建立的关系，我为自体，你为客体，是一种我与它的关系模式。或许，这才是原罪之源头，将神圣的我与你的关系降格为我与它，这时会有愧疚。

也许，我们可以在这种关系中前行，不断看到它们的意义与空，而走向我与你的境界。

4.我们都是全能自恋的龙

共生心理，催生了集体主义。

集体主义，催生了中国好人。

中国好人，则是为了掩盖一个真相——婴儿都想做为所欲为的龙。

婴儿和巨婴，最根本的心理，是全能自恋。它有四个基本变化：

一、全能自恋。我是全能的神，世界必须按照我的意愿运转。

二、自恋暴怒。意愿被拒绝，神就会变成魔，而生出摧毁欲。

三、彻底无助。暴怒不能表达，就会转而攻击自身，让自己不能动弹。

四、被害妄想。我的所有不顺，都是因为外界有一个魔鬼害的。

国人中各种极端的心理，基本上都离不开全能自恋的这四个变化。我们的人欲，都是全能自恋级别的，如此极端如此可怕，所以必须要用天理来镇止，而天理就是绝对禁止性的。

但全能自恋性的本我，和绝对禁止性的超我，其实是一回事。当这条龙做自己时，就想全能自恋，转而想管别人时，就变成了绝对禁止。紫禁城中，对所有人都有各种规矩限制，像是绝对禁止性的，但规矩都不加于皇帝，这些设置给其他所有人的规矩，就是为了保证皇帝的为所欲为。

全能自恋的幻梦

全能自恋的四种展现

婴儿的全能自恋，可以概括为：我一动念头，世界就得立即按照我的意愿来运转。

这看似简单的一句话，内容满满。在成年人身上，会看到这种心理的四类常见表现：1.追求优秀，甚至完美；2.想法多，行动困难；3.诛心论；4.在关系中受伤后，会退行到孤独的全能自恋中。接下来详细谈谈这四点。

不优秀，不配活？

第一点，我把它称为“卓越强迫症”，可表达为“不优秀，不配活”。对思想才华的崇拜与攀比，以及应试教育体系的无法遏制的压力递增，由此而来。

其实用“卓越”“优秀”这些词来描绘，都远远不够，因为婴儿和巨婴心中，真正的自我感知是“全能”与“完美”。最原始的感觉是全能，完美是由全能演化而来。

很多人遇到事情，如意外灾难，会内疚，喜欢做过度的内归因——“都是我的错”，暗含这一逻辑，即，“如果我是完美的，事情就可以彻底被我掌控了，都怪我不完美”。

让我印象最深的，有两个故事。一个是，一个高中女生，每次考试成绩下来后的两三天，会想死。考第一也这样，唯独的一次例外，是她门门课都考了年级第一名。我问她：你好像觉得自己是完美的？她惊讶地反问我：难道我不是完美的吗？

另一个故事，是一个富二代，他希望在自己家族的公司内，每一方面都最强。不过不同的是，这个富二代知道这种愿望不可能也不对，而这个女孩真觉得自己该是完美的。

你越认为自己应该是完美的全能的，那么你就越容易痛苦，因为这本就是一种不可能的幻觉，太容易被戳破。

关于婴儿的全能，心理学家克莱因是这样说的：婴儿会感觉，妈妈是他创造的，妈妈的乳房也是他创造的，他可以自由地使用妈妈，也可以无情地毁灭她。

这一点在巨婴程度严重的来访者身上也能看到。一位留学生对我说，他这三十年来都非常痛苦，因为他没有才华。但是，他名牌大学毕业，在欧洲工作，成绩也蛮不错，为何会这么说？他屡屡提到才华两字，我问他，什么才叫才华？

他说，他希望的才华是，独自开创一个领域，并创造出一些从未出现的成绩……他说了很多。我反馈说，你好像在说，你得在一个领域，拥有上帝创造世界的那种能力。他说，天啊，真是这样。

经常有读者对我表达鄙夷——你使用的理论都是别人的。“都是别人的”，这是不可能的，但大多数是别人的，这是真实的。当这种鄙夷表达得非常严重时，给我的感觉，好像都是你原创才可以。

中国父母总喜欢夸“别人家的孩子”，而不愿夸自己家孩子。这会给自己家孩子这种感觉——你必须全能，否则“别人家的孩子”总有比你强的地方。这很可能是，父母将“我必须全能或完美”的婴儿式渴望，投射到孩子身上，变成“你必须全能或完美”。

想法多，行动困难

这有两个常见而又并不容易觉知的原因。一、婴儿只提供想法，妈妈负责完成。二、我是完美的，我一动念头，世界就该照我的意愿转，否则，我就崩溃没辙想死了。

第一点心理，看起来有问题，但很有意思的是，在中国，我见过很多企业家，发现他们最大的本事之一就是“画饼”，他们提供设想，而推动其他人去完成。他们在指导别人时，头头是道，似乎有很了不起的见识，但真要自己做时，才发现他们并没有什么真本事。但他们是老板，而很多执行力特别强的，倒是甘愿被驱策，甚至觉得，如果没有这样的老板，自己不知去向何方了。

在我看来，这是因为，国人容易处于两个极端，要么是保留住全能自恋能量的巨婴，要么是严重压制了这份能量的正常人。后者看似理性而正常，但因为压制了自己原始的能量，结果导致想象力受损，所以需要全能巨婴给他们提供想法和驱动力。

第二点心理，常见于很多严重的拖延症。他们有很宏伟很完美的想法，但不能实施，因为真去落实，他们的全能感就必然会被颠覆。譬如一个女孩说，她希望自己的会计师考试能得高分，但她就是不能投入学习。仔细聊下去，原因很直接——真去学习时，就发现掌握知识都需要时间，并不能做到一学就会。这对任何人来讲都是事实，但却打击了她的“我应该是全能的”想象。所以，最好就变成，她从来都不去真正投入，这样就可以保留着一个自我安慰：“我没有成功是因为我没有投入，真投入的话，那一定会了不起！”

中学的时候，一位要好的同学对我和同桌说：我不如你们聪明，身体不好，又不能像你们一样努力，可我成绩必须比你们好，我相信是有方法的……

我和同桌听着，瞬间石化，觉得这简直是没逻辑，也可以叫神逻辑。神逻辑这个词倒也很对：人是做不到的，而神可以。

诛心论

国人很熟悉诛心论，毕竟历朝历代都兴过文字狱。国人相处中，也会深切感觉到，语言是件很危险的事，因为很容易得罪人，所以最好说话时要含糊，难得糊涂是一个真正有用的中国式生存哲学。

当然，不光我们这样，全世界的人，哪个群体都有这样的个体存在，非常不好惹。这方面最经典的故事，在我记忆中，是电影《杀死比尔》中的，影片里白眉道长曾和少林寺方丈打招呼，方丈没理他——人家很可能没注意到，白眉也想到了这种可能，但还是觉得受了奇耻大辱，然后把少林寺给灭了。

为什么会这么极端？因为，既然婴儿觉得“我一想，世界就该按照我的意愿运转”，那么很自然，想法、行动和后果，就是一回事了。我想杀了你，就等于我真动过手，等于我真杀了你。所以，必须要“诛心”。

成熟心智的一个起步标准，就是能区分想象和现实，并能知道，想法不等于行动，更不等于后果。还知道，从想法到行动，从行动到有后果，都需要投入时间和精力，即在时间和空间上做努力，然后，想法才可能变成行动。

但是，婴儿处于混沌未分化状态，他既不能很好地区分我和你，也不能很好地区分想法、行动与后果。他越是活在“我一有意愿，世界就必须按照我的意愿运转”的全能感中，就越会有诛心论。

一个人必须得知道，他的想法不等于事实，如此一来，他才能包容自己的复杂混乱的想法，特别是攻击性。你必须得知道，我想打你，不等于真打了，我想杀你，不等于真杀了你，然后才能允许我想打想杀你的想法。

在我的工作坊里，因为总是要碰触人内心黑暗的部分，所以我会特别讲到这个诛心论，让学员能区分想法、行动和后果。根本上，是要区分想象和现实。对此，我会说这样一句话——“你怎么想象都可以”。

譬如，人性中最严重的想象之一，就是男孩的恋母弑父情结和女孩的恋父仇母情结了，而弗洛伊德说，这是人类共同的想法。如果你不允许这些想象，就只有将它们紧紧压抑到潜意识中，而成为不能被碰触的部分了，精神分析治疗也就不能进行了。精神分析治疗的一个原则，就是治疗师保持中正的态度，聆听来访者的所有想象。

文字狱和诛心论，是我们巨婴国度的一个非常糟糕的部分，这导致社会权力体系和家庭权力体系，由于过于惧怕人的想象，而会试着去钳制想象的自由，结果也压制了活力与创造力。并且，我们的社会，并不会因为我们思想上纯洁，而真变成一个道德社会。相反，我们只是不能公开谈论人性的黑暗，而这些黑暗因为不能公开谈论，结果变得更加黑暗，这是我们沦为互害型社会的一个关键原因。

从关系退行到孤独的全能自恋中

纯粹的全能自恋中，婴儿或巨婴，要么是神，要么是魔。但在和妈妈与其他人的真实关系中，可以成为人。

虽然说，当妈妈满足了婴儿吃喝拉撒睡玩的需求时，婴儿的全能自恋会得到满足，那一刻有神一般的感觉，但是，不管妈妈怎么努力，这都不可能完美。更重要的是，当妈妈满足婴儿时，婴儿的能量就成功地伸展了出去，和妈妈建立了一定的链接。由此，婴儿就从孤独的神魔世界中，进入到人的世界，在一次次这样的链接中，他的能量得以人性化。

这个过程也可以逆转，当婴儿或巨婴在关系中受挫时，也可能会退行到全能自恋中。

譬如，很多人失恋或离婚后，会变得非常积极，简直无所不能，意思是，我离了你也可以过得很好。但是，这时候的积极无所不能，都伴随着孤独，这样的人会非常抗拒深度而亲密的关系。

更严重的，是一些人在分手后，会产生一些全能幻觉。譬如有网友在我微博上留言说，一次失恋后，走在大街上，突然有了恐惧，觉得自己似乎有超能力一般，好像一发怒，整条街道会灰飞烟灭。

最严重的是洪秀全这样的故事，他科考失败，然后精神崩溃，产生幻觉，在幻觉中，他发现自己是上帝的次子。

从精神病学的诊断看，洪秀全这个时候已经得了精神分裂症，有了经典的幻觉症状，但是，洪秀全现象，在我们的历史长河中实在是太常见了，甚至每一次历史轮回中，都可以看到全能神们的身影，他们甚至左右了历史走向。

所以，说我们是“巨婴的国度”，并不为过。

全能自恋的幻梦

1990年，山西大同女孩杨向彬，因高考落榜而精神失常，成为一名精神分裂症患者。

1993年，杨向彬却成了“全能神”教的“女基督”。

搜了很多资料，都说杨向彬是被邪教“东方闪电”创办者赵维山利用的。但她有什么利用价值？

她的价值很特别。作为精神分裂症患者，活在异想世界中的杨向彬从1991年开始写《神话》，并创造了一个成体系、有一定思想的神话世界，这个神话世界，有相当大的感召力。赵维山借用杨向彬的异想世界，为自己带来了无数信众。

杨向彬的异想世界为何会如此有感召力？因为，这是一个经典的心理现象。

设想，你在爬一个一米高的墙，但失败了，掉了下来，这时你会怎么做？常见的选择是：你锻炼你的爬墙能力，等提升了，继续去爬墙。

这样做，意味着，你是一个心智正常的人。

你也可能会这样选择：哼！这个墙太矮了，我才瞧不起呢，我要爬那个一丈高的墙！

这样做，意味着，你经常使用自欺欺人的方式，来处理自己的受挫感。

最可怕的是这样的逻辑：爬墙失败这件事根本没打击到我，因为我发现，我是全知全能的神！

这样做，就意味着，你是一个精神病人。或者说，你突然间退行成了一个几个月大的婴儿。

因早期婴儿的心理世界中，最重要的心理，即全能自恋。

全能自恋，是每个人在婴儿早期都具备的心理，即，婴儿觉得自己是无所不能的，我一动念头，和我完全浑然一体的世界（其实是妈妈或其他养育者）就会按照我的意愿来运转。

如果光有这一部分，那么全能自恋也没什么，只不过是一种妄想罢了。

但是，全能自恋，同时会伴随着可怕的无助感、暴怒与被迫害妄想

等。即，当全能自恋受挫的那一刻，你会体验到自我和整个世界都破碎了，随即陷入似乎根本不能动弹的无助感中，这种无助感你一点都不想体会，于是立即变成暴怒，转而攻击那个破坏你的全能自恋的人或物。

最好是，弄死那个破坏自己全能自恋的人，这样就可以证明，自己对这个人还是可以为所欲为的。

并且，你会觉得，那个人或物，是恶魔，是专门来害你的。

由此，就可以懂得，2014年5月28日，山东招远市一家麦当劳发生的恐怖杀人事件的凶手们可能的逻辑。

那伙凶手有六人，领头者是河北省无极县东关镇的张立冬，他带着长女、次女和小儿子，以及另两个女人。在麦当劳，这伙人要张某一个女儿去周围桌上要大家的电话，受害人吴某拒绝，结果被他们围殴致死。

所有人都参与了围殴，这已属罕见。

更为特殊的，是他们都称受害者“邪灵恶神”。张某的女儿被拒绝时这样称呼受害者，第一个殴打受害者的三十多岁女人，也这样说受害者。

猛烈攻击并直接致受害人死亡的，是1959年出生的张立冬。他拿着钢制拖把猛砸受害者，边施暴边喊：你这个恶魔！你永世不得托生！

网上最初传出，嫌犯张立冬是金矿矿主，河北平山人，并将行凶动机，诠释为权贵想勾搭美女被拒，然后实施暴行。但案发时的这些细节显示，这不是一个寻常逻辑能够解释的故事。

第一，要电话的是不足二十岁的女孩，而非男人张立冬；

第二，他们攻击受害者时，都喊她是“邪灵”或“恶魔”；

第三，他们六人，说话方式高度一致，无一人犹豫，或进行劝阻，这显然不能用因是一家人来解释，更像是被集体洗脑；

第四，看网上的完整视频，在攻击受害者前，张立冬不断出现古怪而可怕的咆哮声（多么讽刺的一幕：他自己宛如恶魔，却将受害者称为恶魔）；

第五，中央电视台31日的节目中，张立冬称，他们的目的就是要打死她，因为她是“邪灵”，是“恶魔”。

因为他们的这种特别性，现场目击者说，他们像是喝了酒。不排除这个可能，但仅仅是邪教教众这一点，就可解释他们的状态——他们正处于被邪教支配的癫狂状态。

网上传出任何可怕的事情，多数网友都倾向于使用一种解释：权贵在欺压弱势群体。但根据特殊的细节（哪怕没有第五个在央视上展现的细节），我相信警方公布的结论：这六人都是全能神教信徒，要电话号码是为了传教。

这个邪教的名字就很有说服力——全能神！很可能，这个教众的创始人、女基督和忠实信徒，心理都还处在婴儿早期水平，是活在全能自恋中的。

全能神教，很多人都觉得是第一次听到，但我留意过其新闻，两年前，他们的高层被一窝端，而杨向彬和赵维山在日本人的帮助下逃到美国。

那时就看到相关新闻报道称，其“女基督”高考失败，然后变成了“神的代言人”，当时我还给朋友讲这个故事说：你看，她承受不了高考失败的挫折，退行到婴儿的无所不能的幻觉中了。

【名词解释：退行】

退行，是弗洛伊德发明的词汇，用来解释这一种心理现象：在相对高级的心理发展阶段，遭遇了不可承受的挫折，于是退行到相对低级的早期心理发展阶段，寻求那一阶段的心理安慰。

经典的退行，如感受到焦虑时，狂吃东西，就是退行到母亲的乳汁里，寻找最早期的一种安慰。

不过，妈妈的乳汁，还不是最早期的安慰，最早期的，是全能自恋，毕竟不是谁都吃过妈妈的乳汁，但谁都可以想象自己是无所不能的。

全能神教，或类似邪教，在中国很容易有市场，因为，需要退行到全能自恋的人，太多了。普通的物质传销和精神传销，很容易在中国大行其道，原因就是，他们的全能自恋游戏很容易诱惑到大众。

巨婴有很多可怕的心理，如偏执分裂、非黑即白、你死我活、你我不分、把想象等于现实，等等，而其中最原始也最可怕的，当数全能自恋。

成年人的全能自恋，是非常有杀伤力的，这会导致一个人将其他人和万物都当成自己的棋子来对待，而不能将对方视为生灵，但这种心理，其实是婴儿早期都具备的心理。

想象一个不足6个月大的婴儿，他简直什么能力都不具备，不能独自解决任何事情，但这时的婴儿，却觉得自己是无所不能的。是啊，他

一动念头，和他完全浑然一体的世界就会按照他的意愿来运转。

婴儿早期时，他们的全能自恋必须得到相当满足。因为，若不能被满足，那意味着，他们立即就会陷入可怕的、完全无能为力的无助感中。想象一下就会知道，若无大人的帮助，婴儿连一只苍蝇都对付不了。

所以，好的养育者，特别是妈妈，对于1岁前（至少要保证6个月前）的婴儿，要给予无微不至的照顾，及时且敏感地满足婴儿的各种需求。这样一来，婴儿觉得自己真像是全能的，一饿，就有妈妈的乳房；一冷，就有妈妈的怀抱；一笑，就有妈妈传来的喜悦……

完美的照顾当然不存在，即婴儿的全能自恋不可能得到全部满足，但足够好的照顾，可以让婴儿大致获得一种整体性的感觉：我基本可以掌控我的世界。这种感觉获得后，就可以承受一些不被满足的时刻了。

但若婴儿严重没得到满足，那么，就无法形成一种整体的掌控感，他们就会滞留在全能自恋的原始心理中。

虽然中国大人总宣称多么重视孩子，但在我的观察中，中国家庭对婴儿的忽视极其普遍，且程度相当严重。也就是说，这意味着太多人——在我看来是多数国人，在婴儿早期严重没得到满足，于是他们都在相当程度上滞留于全能自恋的心理中。

灵性修为很高的人，貌似有点全知全能；而精神分裂症患者，也有全知全能感。

这两者有区别吗？有。关键是，前者没有被迫害妄想，而后者有。我见过几个有全知全能感的人，他们自称开悟，也的确有一些非凡的见解，和一些真假难辨的本领，但同时都有被迫害妄想，而且无一例外都说遭受了国安的监视，有一个甚至觉得全世界最厉害的特工都在监视他。

一个人的生命能量流向两部分，一部分是自体，即自己，一部分是客体，即别人乃至整个世界。美国心理学家科胡特说，你如何看待自体和客体，构成了四个等级。

最好的等级，是自信和热情。自信，即生命能量能自然地滋养自己，相信自己能做成想做的，同时很靠谱；热情，即生命能量能流淌到其他人或事上，滋养对方。

其次的等级，是自大和对客体的理想化。自大，即觉得自己很了不起，但缺乏事实的支持，不过还是有一些支持；理想化，即很容易把自己崇拜的人理想化，但不会觉得他是全能的神。

较差的等级，是疑病和宗教性的恐惧。疑病，是自体虚弱在身体上

的一种表现。宗教性恐惧，即，还能对客体产生一定好感，但总觉得好的客体严厉而苛刻，自己必须倾尽所有，才能获得其认可。

最差的等级，是自恋妄想和被迫害妄想。自恋妄想，即觉得自己就是神，无所不能，这完全缺乏现实基础；被迫害妄想，即觉得外部世界有一无所不能的超牛逼之人，构建了一个体系，系统性地迫害自己，而这也缺乏现实基础。

杨向彬从高考落榜到最后成为“女基督”，她的自恋水平是最低级别的，即直接诉诸“我是神”这样的自恋妄想，而同时，这样的宗教，对外部世界的态度，也是带着被迫害妄想的，所以，会对不信他们的人有很高敌意，特别是对背叛者，他们极其无情，因背叛者是对他们自恋的最大攻击。

全能自恋的破坏性，在全能神教和其教众制造的“5·28惨案”中有最极致的展现，而普通一些的全能自恋，则在我们的生活中很常见。

普通成年人容易见到的全能自恋中，可归为两点：一、我无所不能，所以我不能拒绝你任何要求；二、我无所不能，所以你也不能拒绝我任何要求。

咨询中和生活中都发现，很多强人，其实是滞留于全能自恋心理的巨婴。他们从小不能从父母那获得支持，无法内化父母的强大到自己心中，并对父母产生信赖和依恋，而是从小就学到，一切要靠自己。

这样的强人，在事业初期和中期，会有非常理想化的目标，这份理想化会驱使他们取得很大成功。但是，仔细品味，或聆听这些强人的心声，就会发现，他们觉得自己简直像神一样，可以满足自己家人和员工的一切要求，不管是否合理。这会导致他们容易有非常不切实际的目标，并且因不能拒绝别人的要求，而活得非常累。

并且，他们只能活在理想化的想象中，而现实必定有很多不完美的地方，于是，为了让自己保持住理想化的想象，他们会逃避和否认现实中的问题。譬如，他们不愿意做好管理，不愿意做好财务，因这些细致的工作都必须基于现实，并且，管理和财务也意味着，他们也得遵守这些东西，这会让他们感觉自己受到了束缚，全能自恋感被破坏，所以，管理和财务，容易成为他们的敌人。

我想，历史上一些皇帝之所以对敢于谏言的知识分子产生敌意，不仅仅是因为知识分子不听话，关键还是，知识分子的理性，是他的全能自恋感的大敌。如果民众都崇拜他，且是瞎子、聋子乃至僵尸，那么，他就不必去看那些不愉快的现实了。

一些中国式的成功故事，就像是“皇帝的新衣”。那些成功者像骗子一样，向他们的客户兜售自己的生意，明明没有什么，却说得天花乱坠，结果客户就被说服了。

我多次听到这种故事：一些政府部门的大生意，理性而成熟的生意人去谈，摆事实讲道理，给予理性和全面的剖析，不成功；换一个人去谈，成功。这个成功者，讲的并非是事实，而是一个理想化的想象，但他在讲述的时候，把想象等同于事实来讲，讲得既理直气壮又看起来很谦逊，并且是一个近乎完美的方案，结果就成功了。

他成功的关键，在于他是一个活在全能自恋中的巨婴，而政府的客户，则容易是只求成功而不想承担任何风险的，且内心也是全能自恋的巨婴，所以一拍即合。

说到全能自恋，说到把想象当事实来对待，我们很容易想到太平天国运动、义和团运动，但在新中国，什么赶英超美，什么大炼钢铁，什么亩产万斤，什么人有多大胆地有多大产，不是同样的玩意吗？而且是全民水平的，所以说有过之而无不及。

既然是全民水平，那么可以说，在新中国的很长时间内，我们集体滞留在婴儿的心理发展水平，所以，不光皇帝们活在全能自恋的幻梦中，整个民族都活在幻梦中。并且，清醒者都得去死，或者沉默。

整个民族都是婴儿水平，那还意味着，我们都渴求一个全能神拯救自己，这就是学术界一直说的“好皇帝梦”。因为婴儿们是无助的，所以只能想象靠全能的神来拯救自己。

因婴儿水平的无助太常见，所以，装全能神、兜售“万能药”，在我们社会中，是一个普遍现象。如张悟本对绿豆的神化。

认识一男，浑身软绵绵的，没一点骨头似的，而他觉得自己是万能的——半是真实的妄想半是骗人，遇到别人，他都会问：你需要什么？不管你有什么需要，我都能调动宇宙所有资源满足你。

并且，和他谈话时，觉得他有很强的能力，用察言观色来形容远远不够，就好像是他真能碰触到你每一句话中的能量边界，这使得他在对话中不断试探你的界限。你需要A吗？不需要。好，我换一个问题，你需要B吗？如果你没那么坚定地说不需要，那么我就会说，你在A这一方面真的有问题啊，我可以告诉你，你的问题是什么（其实他在对话中才能试探出你的担心到底是什么），我绝对可以满足你。

作为一个活在全能自恋中的巨婴，这一刻，他真的相信他可以像神一样满足你一切需求，而你也恰好相信有这样的神存在，那么你和他就可以构建出一个奇特的链接了。这时，他的暗示，会有创造奇迹的可能性：你绝对相信他的说法，这份绝对信任，不可思议地调动了你自己的一些资源，于是奇迹发生，但这是你绝对相信的结果，而你却认为，是他创造的。

这个例子，貌似有些罕见，但农村里跳大神的巫婆和神汉们，我觉得多有这个特质。

别觉得这种心理离你太远，实际上，传销，无论是商品传销、资本传销还是灵性传销，也都可以看到这一逻辑：主导者说，我们（像神一样）可轻松获得巨大成功。主导者若有意识地骗，那么不易获得奇迹般的成功，但若恰好是有全能感的巨婴，将这些想象当事实来讲，那他们就会有神奇的感召力，会唤起其他巨婴的全能感，和他们一起去做一场宏大的幻梦。

巨婴遍地，是传销在中国盛行的基础，也是各种邪教在中国很容易成功的基础。

所以说，全能神，不是杨向彬、赵维山和张立冬们的专有，而是一种普遍藏于我们内心的东西。

王阳明说：破山中贼易，破心中贼难。破获“全能神”邪教的，该是司法体系，这一点很重要，而更重要的，是我们每一个人自我的成长，这可以破解我们心中对全能自恋的执着。

中国农民的皇帝梦

2014年5月17日，湖南岳阳发生了一件让人啼笑皆非的趣事。

两个农民，自称“联合国官员”来到岳阳监狱，要提走在押犯人林某。这二位派头十足，还甩出了几份文件：《关于请求将林某某保外就医回家赡养慈母体弱多病的申请报告的回复》；司法部、最高人民检察院、公安部《关于印发〈罪犯保外就医执行办法〉的通知》；《中华人民共和国老年人权益保障法》《中华人民共和国环境保护法》《关于请求将林某某保外就医回家赡养慈母体弱多病的申请报告》。

他们还出示了证件，一个是“联合国维和部队总司令部特别通行证”，一个是“全世界维护世界和平联合联络工作证”，持证人都是“吴廷标”，有派头，但漏洞百出。如证件上的“所在国家”为“全球”，“所在地球”也是“全球”，“联合国维和部队总司令部特别通行证”上的“住址”为“京城十八号大院”。

这些东西自然骗不到狱警，最终这二位承认，他们是湖南湘西自治州的农民，一位是罪犯林某的堂兄，林某父母高龄且多病，思念儿子，所以该堂兄想通过特别途径把堂弟弄出监狱。经人介绍，该堂兄认识了据说“关系硬、路子广、能办事”的吴廷标。之前，吴廷标已经有了“联合国官员”证，于是带着这些证件来到岳阳监狱，而有了这让人啼笑皆非的一幕。

最初看到这个新闻时，我就被逗乐了，不过我怀疑吴廷标未必是骗子，因为作为骗子，他实在是太低能了，那些证件，也就能骗骗农民，怎么能骗到监狱里的官员和狱警？我觉得他可能精神上有点不对劲。并且，作为在河北农村长大的人，我对他的这种味道相当熟悉。

我老家的村子都比较大，譬如我们村，在我小时候就有三千多人口了，周围的村子人口也不少，而每个我熟悉的村子里，都有几个“能人”，传说中，他们非常有能量，上至高官下至地痞流氓，都有朋友，黑白通吃，总能解决一些一般人解决不了的事情。所以，碰到需要和官员打交道的事，一般农民都会发怵，会找他们帮忙。他们似乎有能力，但总有一点二杆子加神道道的劲儿，让人怀疑他们是否正常。并且，他们普遍经营不好家庭，老婆孩子对他们也很排斥。

我想，吴廷标就是这样的“能人”吧。现在看，这样的人，都是活在一定程度的全能自恋中的人，也是活在想象世界中的人。正常农民，知道了官家很不好打交道，见到吃公家饭的就会恐惧并觉得低人一等，而这些能人因活在自恋的想象中，反而没有了这份低人一等的感觉，他们可以轻松自在地和吃公家饭的打交道，因此，他们的确能解决一些正常农民解决不了的事。

这件事如果到此为止，还不算太特殊，没有超出我的想象。

但过了几个月后，我在《新京报》上看到了这件事的后续报道，才发现有出乎人想象的故事。

原来，吴廷标并非孤身一人，的确是有一个山寨版的“联合国维和部队总司令部”，由浙江农民余思高创立，已有数百成员，遍布贵州、湖南、湖北、重庆、河北等十多个省（市），他们不仅敢去监狱提犯人，而且敢在银行存假币，坐火车不给钱，骑摩托车不带证。

至于吴廷标，去岳阳监狱也并不是“一时糊涂”，而就是这个组织的做派，他还为组织发展新成员，并按月从新成员中收取费用，供给上级。

就是说，对于吴廷标而言，他并不是在“骗”，他真的认为，持有那些证件和文书，就可以去监狱提犯人了。

他们的这些行为，都是全能幻梦。就好像是，他们真心觉得，有了这么一个自以为是“联合国官员”的身份，就可以为所欲为了。吴廷标向其他农民兜售过这个证件，神神秘秘的，但强调说，有了这个证，“就可以走遍全世界，没有人敢妨碍他们”。

简直是，拥有了这个证件，就拥有了一个哆啦A梦了。而他们这些“联合国官员”，也真活在“走遍全世界，没有人敢妨碍他们”的全能幻梦中。

2012年9月，重庆开往昆明的K167次列车停靠在遵义站时，51岁的土家族男子张新上车，向列车长掏出“联合国维和部队总司令部大校军官证”，称自己正在探查民情，要求列车长为其安排座位。

2009年7月22日，河北籍男子刘乐星与两名同伙来到武汉市武昌区东湖路一家银行，声称要存入500万美元。银行工作人员将其迎入贵宾区，刘出示了5张100万面额的“美钞”。银行报警，面对警察，刘乐星掏出自己“联合国维和部队总司令部先锋官”的证件，表示手中的500万美元，从别人手中购来，是“国民党时期留在大陆的宝藏”。无论警方怎么说，刘乐星也不愿意相信自己受骗。

这个宝藏是怎么回事？这就更加有神话色彩了。这也是余思高制造的，他宣称，中共9名元老在遵义留有一笔巨额资产，找齐这9位元老的转世，就可以找到并解冻这笔巨额的“民族资产”，而余思高就自称是毛泽东转世，他在组织内自称李德胜，而这是毛泽东一个广为人知的别名。

这个故事荒诞不经，但这些农民却深信不疑。他们为什么深陷这个故事中而不能有辨析能力？

《新京报》的报道称，他们都是现实中的失败者——中老年人、低学历的人或乡镇居民，在现实中一无所有，又是权力与金钱的渴求者，而在余思高描摹的世界中，他们身居高位，无所不能。

我倒不认为他们都是现实生活的失败者，关键是，他们都活在全能自恋的幻梦中，而余思高编造的故事，也是他们内心共同的憧憬。

他们的故事，看似荒唐可笑，但其实，和那些掀翻一个又一个朝代的起义领袖没什么分别。

这些起义领袖，有的是农民，有的是文化人，如洪秀全，有的则是富人，如黄巢。黄巢几次科考失败，最后一次失败后，他狂怒下写了《不第后赋菊》一诗：

待到秋来九月八，我花开后百花杀。

冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲。

几年后，他果真带兵攻陷长安，并登基称帝。

黄巢的诗，洪秀全的幻觉，全能神教“女基督”杨向彬的“神话”，和余思高的“九龙珠”传说，其实都是中国人内心中的皇帝梦。

皇帝梦，也是巨婴梦。看起来豪气干云，“大丈夫当如是”，但其实都是婴儿生命最初的全能自恋的幻梦。当皇帝，只是为了能构建一个势力范围，在这个势力范围内，我可以为所欲为，而其他人都得听我的，否则就去死！

像余思高、吴廷标的故事，就像个笑话，而那些成功的故事，则被传颂，至于太平天国，因其腥风血雨，你没办法当一个简单的笑话来看，但它影响再大，还是充满了荒诞味儿。

1982年，四川巴中县农民张清安也弄了这样一个荒诞剧。他自创“中原皇清国”，他是正皇帝，让同乡廖桂堂做副皇帝。作为一个有点文化的农民，张清安花了一周时间，炮制了《天律森吏》作为中原皇清国的纲纪，共四万字，用毛笔写就，分国令、国法、国政、国史、信财、三乘九品和薪玉案七个部分。

接着，两位“皇帝”封官授爵，还给了包括张清安在内的18人玉印，并封蒋介石为“威国王”。

他们准备1982年10月起兵，其令如下：

奉天准承，十月二十日，中原皇清国各元帅，领各路孝子，在巴中城集中。各带原布置武器。午时，听牵嵬坡天炮三响，孝子们将蚕豌豆在指定地点齐撒，口呼“还我清朝，王（皇）帝万岁”。撒完后整队到巴

中川剧团集中，听候命令。

这段话，十足搞笑。

但到了20号，因作为行动发起信号的三声炮响一直没发出，计划最终取消。

12月，巴中县公安局彻底破获此案，最终判张清安无期徒刑，判廖桂堂20年有期徒刑，但他们都获得减刑，提前被释放。出狱后，张清安挺清醒，说：“如今大伙过着好日子，再也不会有人想当皇帝了，再没有人拥护别人当皇帝了。”

但是，张清安的妻子却疯了，她一直觉得自己是皇后。

巴中县还发生过另一起“农民起义”，1985年，四川广安县农民曾应龙也自称皇帝，还占领了县城，并将县人民医院的护士们册立为妃子，但迅速被灭掉。

这些故事，乍一看比余思高的联合国还要荒诞，但你不得不思考的是，他们如何得到了当地农民的支持，而且有乡民自愿将女儿嫁给他们做妃嫔。

在我看来，主因绝非理性，也绝非现实生活让他们不满，而是，他们心中普遍有一个皇帝梦。

还有无数的“农民起义”，更为荒诞，你简直只能当笑话来看。但偶一瞬间，你也要惊觉一下——万一他们成功了呢？

全能自恋的几张面孔

皇帝与太监

皇帝梦，就是婴儿梦。

婴儿希望自己的妈妈是纯服务性的，没有自我；皇帝一样，由此催生了太监文化。

婴儿和巨婴都有全能自恋的原始渴望：我发出一条指令，而某个人或物精准执行。当这一渴望实现时，我的指令，也即我的意志，被验证了。这一刻，我就有了在这个世界上存在着的感觉。我的内部意志，在外部世界得以显化，看得见的意志给了我们存在感。

也可以说，当我的声音叩开你的门，我就存在了。

在这一原始渴望上的集体滞留，可解释很多文化现象，譬如阉人。为什么有真知灼见的忠臣，在中国历史上，似乎总斗不过只会阿谀奉承的太监们？因太监们似乎甘愿做皇帝指令的绝对执行者。大多数君王是巨婴，他们最需要的，永远是阉人。

圣人

太监阉割了性的需要，圣人阉割了普通的需要，最终他们都寻求一个共同的需要——权力。

邪教与传销

全能自恋、无助和被迫害妄想，是婴儿三种心理，这在邪教、精神传销和物质传销中可看到。

告诉你末日将来临、摧毁你的自我判断、限制你人身自由，是制造无助；有一全能神、导师或宣扬轻易可挣大钱，是唤起你对全能感的迷恋；对外部世界，又唤起你的被迫害妄想。

气功大师

气功大师们神奇的带功报告，是无助巨婴与全能巨婴互动的经典。大师们自觉全能，听众们也将大师奉为神。听众们的一些渴望，是因得不到妈妈神一般的照顾而压抑的，它在面对全能神时可再次流动起来。结果，美妙互动发生了，一些人真得到了神奇治疗，当然更多是因暗示而产生的幻梦。

小孩更有力量——谈谈哪吒与悟空

将孩子本来可以无比丰盛的生命，压缩到学习这么一件简单的事情上，而且还是僵硬的应试教育体系上，是家长对孩子掌控欲的一个经典表现。你的生命如果展开太广，控制欲强的父母就有失控感，如果只集中在学习上，就好掌控多了。所以这种逻辑太常见——你什么都不用管，好好学习就行。

活力是可怕的。这句话，是我们民族的集体无意识。所以，我们要用各种方式打压活力。具体就是，你不能自由动弹，你的动弹，都得在我掌控中。孙悟空怎么都跳不出如来佛的手掌心，表达的就是这个，而且要用大山压他500年，再加一道紧箍咒，才能把他驯服。应试教育，就是大山加紧箍咒。

汉语真是很有意思。“掌控”这个词，熟悉这么多年了，突然才有了一个具体联想，说的不就是孙悟空逃不出如来佛的五指山吗？中国父母对孩子多构成了这种压制，你有全能自恋性的本我，我对你就是绝对禁止性的超我，孝道社会也和我一起镇止你。

唐僧肉，也是个深刻的中国式隐喻。唐僧，彻底无恶意，即他摒弃了性欲与攻击欲——弗洛伊德说的人类两大驱力，但因灭掉了攻击欲，他就成了一个没有自我保护能力的圣僧。妖怪们都要吃他的肉，灭掉了他，就可以长生不老，这个寓意是，唐僧代表着生能量，而妖怪们都怕死，吃了唐僧，杀死了他，他们从此就可以从死亡焦虑中摆脱出来，而有了生存的安全感了。

看《西游记》时，我一直纳闷，吃口唐僧肉就可以长生不老，那干吗非得把唐僧整个煮了，吃他一口肉不就得了？现在明白，必须得把唐僧杀了，这样就把“我会死掉”的焦虑，转嫁到唐僧身上——我可以杀死你，借此我将长生不老。

国人将母亲理想化，到处都在讴歌母亲，很多感人的寻母故事，如《小蝌蚪找妈妈》《世上只有妈妈好》《妈妈再爱我一次》，孝道的核心也是孝母，但中国母爱的质量普遍比较差。所以我们期待一个绝对理想化的乳房，也即唐僧肉，拯救自己，吃了即可免除死亡焦虑。

精神分析认为，一岁前的婴儿，和妈妈的关系，是剥削性的，是全能自恋的婴儿想肆无忌惮地剥削妈妈，而妈妈还得无条件满足他，哪怕被他吃掉。

非常讽刺的是，社会层面，我们重男轻女，但理想的中国男人，是被要求彻底无欲无求的，他们既像是唐僧肉，也像是阉人。唐僧、许仙一样的男人，即便现在都受欢迎，当然最好能进化成《花千骨》中霍建华饰演的白子画，无欲无求，还武功第一。

其实，这种绝对无害，只会哺育的男性，也是完美乳房，要来给婴儿般的女人喂奶。

虽说是共生关系，你就是我，我就是你，但在婴儿的感知里，发号施令、有需求的那个是自己，而对方没有需求，还愿意努力地争取一切资源来喂养他。中国式择偶标准中，理想男性的标准是责任心和上进心，通俗点说，其实就是喂我和养我。

2015年7月，我在英国塔维斯托克中心学精神分析，其中一课是用精神分析的视角看《西游记》，当时大家关注的是孙悟空，而我后来突然对唐僧有了更多理解。塔维斯托克中心是克莱因学派的圣地，克莱因说，婴儿对妈妈的乳房有吞吃欲，还觉得妈妈的乳房就是自己的，所以不管婴儿怎么吞吃虐待，乳房都不能有丝毫敌意，否则婴儿就担心自己会被毁掉。

吃唐僧肉，就是吞掉妈妈乳房的婴儿式欲望。其实婴儿都是妖怪。

性活动中，有秀色恋，即把对方吃掉，真的要秀色可餐。欧洲曝过几次这样的事件：有人在网上发消息，问，谁愿意被我吃掉，然后果真有人应征，最终真被吃掉。秀色恋，将它当作想象就好。别美化虐恋、冰恋、秀色恋，要玩，可把它加进想象，而不是变成现实。追求将它变成现实，即变态。

其实吃唐僧肉即秀色。

夸张地说，国人将任何喜欢的动植物都吃掉，其实就是追求吃唐僧肉的动力，也即小婴儿要吞吃妈妈乳房的延伸表达。

因为国人多是巨婴，所以会在很多关系中，寻求将有滋养的一方变成如唐僧肉一样的妈妈，任自己随意啃食，而对方不反抗不表达不满。

最常见的就是啃老。

伴侣中也常见这种关系，一方肆无忌惮地做婴儿，随意支配对方，剥削对方，简直要将对方一切剥夺为己有，且根本不考虑对方疾苦，似乎对方是一个可以无限满足自己的完美乳房。

例如，一个美女和男朋友去香港玩，过去男友埋单、背包还会全程逗她笑，但这一次没有，回来她就想和他分手，觉得对方不爱自己了。但事实是，男友这次患了重感冒，能一直陪她就已经非常难得了。

作为咨询师，常有来访者希望能在生活中也和我做朋友，这意思是，希望滋养性的咨询关系也能从咨询室延伸到生活中，而这就是对我的剥削了。

更常见到的是，有人会纳闷，你们咨询师也会收费？咨询不就是助

人吗？

在中国式的司法处理中，我也总感觉到这种味儿。像摔倒的老人讹诈扶助者的事情，有时，司法机构的处理方式会给我这种感觉——反正你多肉又善良，被一个虚弱的老人咬一口不是事儿！

还有神话传说，许仙白娘子、董永七仙女、田螺姑娘、海螺姑娘……中国的仙凡姻缘故事都是完美“妈妈”从天而降，而许仙、董永等，都是缺乏力量的男性。

唐僧没有丝毫敌意，也因而没有丝毫反抗力。手无缚鸡之力的书生，则是弱化版的唐僧，在其他文化中这会是被严重鄙视的男性，但在我们文化中竟然成了一种美好。

不过，如果乳房真被毁掉了，婴儿也就没有什么好吃的了，所以还需要一个能保护妈妈乳房的形象。在一定意义上看，孙悟空即唐僧的保护神，也是从唐僧身上分裂出去的强大攻击力，他疾恶如仇，毫不留情面，见到任何妖怪都要打死。

但是大妖们也有自己的保护神，所以真被孙悟空灭掉的大妖没几个，他灭的多数还是无爹无娘的小妖们。

哪吒和孙悟空，是中国文化中广为人知的因素。国外的朋友说，西方人也熟知这两个形象。

哪吒与李靖，孙悟空与佛陀，直接构成了这样一对矛盾：为所欲为的孩童——实为婴儿（本我），和绝对禁止性的父亲（超我）。父亲就是来镇止孩童的全能自恋的，孝道社会也和父亲一起来做这件事。

大多数国人的能量被镇压了，孙悟空和哪吒之所以留住了神奇的能力，是因为他们有特别之处。孙悟空是石头里生的，无父无母，所以无牵挂。哪吒则是剔骨还肉，以此与父母断了恩情。

中国式的恩情，是压住我们活力的一个重要因素。我们的文化里的观念是，我生了你，所以你就是我的，得听我的，无论你怎么还，这恩情都还不完。所以北京大学佛学博士孟领的岳父，可以理直气壮地想霸占女儿的房子，还堂而皇之给女儿写信说：“你妈那奶，一千块一滴！”

既然还不完这份恩情，那就得听我的！这是孝道的一个常见逻辑。中国人集体无意识中的这份父母之恩，就是压住绝大多数人的五指山。

这种隐喻，敏感一点的父母和孩子都知道。一位网友在我微信上留言说：

我有次跟我妈说，孙悟空被如来佛压在五指山下，求佛祖放了的时候，我妈在我面前狂笑，说孙悟空也有今天，还觉得孙悟空认错很可

爱。我觉得很惊讶，让我看到她内心有个如来佛，而我必然就是孙悟空。

观音和唐僧，一起给孙悟空加持的那道紧箍咒，也是很经典的意象。多次咨询中，当来访者涌现强烈的全能自恋时，我和来访者竟然同时头疼，而且疼痛地带就是戴金箍的地方，围着脑袋那一圈。对此，我暂时的理解是，国人这么用脑，就是来修炼紧箍咒的，以压抑自己齐天大圣式的全能自恋。

柯云路分析过，孙悟空是内心小孩从无拘无束为所欲为到被外部规则掌管的形象，佛祖代表父亲至高无上的压抑，观音代表慈母，时不时好言劝慰，帮个忙，取经就是第一次独立上路，唐僧是社会道德代表。

一位网友的分析很有说服力：

孙悟空是自我的极度膨胀，如来是无我的无限包容。孙悟空也必须要经历膨胀，必须要戴上金箍走过实实在在的八十一难，才能从那个在自己的地盘里不知天高地厚的美猴王变成“悟空”，中国不缺压抑不缺控制，缺少敢于膨胀的真本事和勇气，更缺少能让这膨胀有地方发挥的智慧和包容，更多的是气急败坏充满无力感的父母、从中灵活协调的猪八戒、息事宁人的沙僧，时代走上了追求自我的道路，就是先成为美猴王，再去悟空。

的确，我们很少有人经历美猴王和哪吒自我膨胀的过程，这些故事只留在传说中，而绝大多数人，少年老成，早早失去了锐气与活力。有一幅中国画家的油画令我印象深刻：拥挤的火车上，所有大人都疲惫地睡着了，只有一个孩子还是睁着眼睛的、精神的。

在我看来，我们的能量，在婴儿时就被严重镇止了，结果我们的能量没有充分展开，而早早地塌陷了。我们这么喜欢孙悟空和哪吒的故事，是他们身上的那股能量吸引了我们吧。

我们为什么需要崇拜谁

你不懂我们为什么要变魔术。观众知道真相。现实既残酷又悲惨，没有奇迹，没有魔法。但是如果你能骗到他们，哪怕只一秒钟，就能让他们惊叹，然后你就能看到非常特别的事。你真的不知道吗？那就是观众脸上的神情。

——克里斯托弗·诺兰执导的电影《致命魔术》的台词

一个有名的实验，在一个小空间里，放进两三只某类昆虫，它们的行动轨迹是散乱没有规律的。

将数量增加到二十只左右，它们的行动轨迹统一起来，总朝同一个方向前进。

这个或许可以叫归属感，个体都是孤独的，它们渴求认同于一个组织。

另一个有名的实验，是某种群居的鱼，它们总朝同一个方向前进。但研究者关注的是，它们到底是听谁的呢？谁在带领这个群体呢？

实验的一个环节中，研究者将一条鱼的大脑弄坏（好像是斩头）。虽然头被斩了，但这条鱼还能游一会儿水，而且游动时非常疯狂，杂乱没有章法。

有意思的事情发生了，这群鱼会跟随这条没有头颅的鱼行动，于是它们整体上显得疯狂，但一群鱼在一起，想必那种情境也是蛮壮观的。

这第二个实验可以说明，为什么像李阳这样的偏执狂可以成功，并获得无数人的拥趸。

李阳看来很喜欢一种情境，他高高地站在台上，台下有数千乃至数万中学生，他们都高举着一本疯狂英语，脸上有和李阳一样亢奋的神情，嘴里念念有词。

这一情境，和这第二个实验的情境是否很像？为什么那些鱼会跟随那个失去了头颅的鱼？为什么那些人会跟随暴力而偏执的李阳？

我非鱼，安知鱼之苦乐！不过，对于后者，一个小故事可以在相当程度上说明。

几年前，有一位来访者，几个月来一直很稳定地找我做咨询，频率为一两个星期来一次。突然有一次，隔了五十余天才来。她解释说，有种种客观原因。

有没有什么主观原因？我问她。

听到我这样问，她的眼睛一下子红了，她说，原来觉得我是非常值得信任的，现在这个感觉动摇了。

动摇是怎么发生的呢？我再问。

她说，与你无关，与咨询无关，是因为《广州日报》的心理专栏变了。

从2005年开始，我一直做《广州日报》心理专栏的编辑，文章绝大多数都是我自己写的。后来，我辞职了。辞职后，专栏文章的风格和导向变了，和我以前的很不一样，部分甚至是完全相反。这没什么，毕竟是编辑换了，新的编辑当然会有他自己的声音。

但对于她而言，这是一件很严重的事。她一直追看心理专栏，觉得我发出的声音已成了一个可靠而牢固的支撑似的。突然专栏变了，这个支撑一下子动摇了，从而唤起了她心中一直藏着的声音“一切都是不可靠的，一切都可能失去”。

我对她了解很多，知道她曾有几次重大的失去，这让她很担心变动，因为变动会触动她的创伤，让她嗅到再一次失去的味道。

因而，她在向外寻求一种牢靠的感觉。然而，任何外在的支撑，真的都是靠不住的，真正的支撑，只能是我们的内心。

我没将心理专栏的变化当回事，因为我想，每个人都有自己的感觉，都可以根据自己的感觉来判断，在不同的声音中，哪个声音更打动你，你的心更倾向于哪个声音，就可以在不同的声音中做出自己的选择来。

我也以为大家大都会这么想，但我忽略了一点。我这样的论点，是有一个前提的——尊重自己的感觉。

“股神”巴菲特说，他之所以能有今天的成就，最关键的教诲来自于他的父亲，父亲一再对他强调说“尊重自己的感觉”。股市风云变幻的时候，他的心也会被搅动，但这个时候若跟随别人如专家的意见，首先可能像第一个实验中的昆虫一样随大流，寻找一种虚假的归属感，其次可能将自己置于第二个实验的境地了，因专家太多时候其实很像是被斩掉了头颅的鱼，他们自己都不知道要去向何方。

所以，你只能跟随自己的声音。

这其实是一个很高的前提，尤其在我们国家，因为我们的大环境和小环境都强调服从与孝顺，总是被教导听别人的话，而不是尊重自己的感觉。

听别人的话，会导致一个困境。到底听谁的？毕竟任何一件事情上，都会有无数种别人的声音。

那就听最坚定的声音？

这的确是一个常见的选择。譬如李阳，他的疯狂一如斩掉头颅的鱼，但这份坚定与狂热营造了一个虚幻的感觉，看似稳如磐石不会动摇，于是信他就可以得到稳如磐石不会动摇的支撑感。如此一来，这个世界好像真有一个外在的东西可以依靠了。

对偏执所营造的虚幻的支撑感之需求，并非只存在于普通人，或所谓意志不坚定者的故事上。任何人，一旦将某一外在事物视为教条，并不折不扣地遵从它，都可能会将自己置于盲从的境地。

一位朋友开公司，获得了风险投资的青睐。但最近，风投却决定要停止继续投资。

为什么会走到这一地步呢？我这位朋友非常仔细地将各种原因列出来，结果他看到，一个很荒唐的原因反而可能是最重要的。

在风投界乃至管理界都流传一个说法，卓越的CEO常常是最孩子气的。什么叫孩子气？就是蛮不讲理，不沟通，将自己的意志强加在别人头上，如有不从就大喊大叫乃至威胁。

以前，他是这样的。譬如开董事会时，一般的CEO对风投毕恭毕敬，但他不同，常常对他们说：“闭嘴！你们什么都不懂！”

他还常威胁，说你们如果不喜欢，就滚开。

看起来，这会带来一些矛盾，但他分明发现，风投的人喜欢他这样，他们将此视为意志坚定、有决断力。

后来，他的性情发生了改变。他开始向内探寻自己，随着对自己的了解越来越深，他的脾气变得越来越温和，虽然他意志仍然坚定，但他开始聆听，开始沟通，而以前他只发号施令。

他发现，他的改变令风投惊慌，他们曾委婉地质疑过他，问他是不是还像以前那么热爱他的事业。

随着他变得越来越平和，身上的那种疯狂劲越来越少，风投一方变得越来越慌，对他的指责也越来越多。

以前，他像那条被斩掉头颅的鱼，但那孩子气的疯狂被风投视为坚定。其实，是风投一方自己的意志不够坚定，而心在向外寻求支撑时，被他的孩子气给迷惑了。

现在，他觉得自己的意志力比以前更为坚定，因为这是由心底发出

的。同时他也不再愿意做别人虚假的支撑者，于是风投一方一下子失去了依靠，因而慌乱了。

这个故事很有意思，在我看来，风投一方可能犯了两个错误。第一，他们将自己沦落为第二个实验中的群鱼。第二，他们将“最好的CEO是孩子气的”这一条法则当成了绝对法则。

关于第二个错误，我曾有一个领悟——任何按照模式来思考的人最多只是第二流的。如果真如我那位朋友所说，风投一方信奉“最好的CEO是孩子气的”，那么他们就可能将这条法则给绝对化了。

真正的思考都可能是麻烦而累人的，如果能有一些简单的法则可以依靠，该有多好。这就和崇拜李阳一样，在自己的心中找到支撑是很不容易的，而信奉一个貌似坚定的人，则容易得多。

问题是，这都不可靠。

若要寻找真正的支撑，我们必须回到内在，回到自己的心。

假若你能用心去感受李阳，那么会在第一时间发现，他是一个偏执而疯狂的人。在一个节目中，有外国人说，她不喜欢李阳的疯狂英语，因听着有暴力的味道。“有暴力的意味”，该是多好的感觉啊，这就是用心来体会了。

假若风投一方能用心去感受我那位CEO朋友，他们势必会发现，他的平和中透露着坚定，这种温和的坚定让人更有踏实感，而之前对他的疯狂风格的依赖，总是伴随着犹豫不决。

毕竟，你真的会信赖一个疯子吗？

心外无物，心外无法。我们必须回到自己的内心，学习聆听内心，向内心深处寻求答案。

不过，当这样说时，我也未免绝对化了。

你到底该信任什么呢？

从标哥的名头谈谈自恋

陈光标要赴美国收购《纽约时报》。这事刚传出时，我只是笑笑，觉得没可能，也没怎么太关注。

然而，当网上传出标哥的英文名头时，我立即被震惊了。标哥又一次成功地吸引了无数人的眼球，也包括我的。

看看标哥的英文名片上的九个头衔：

Most influential person of China

Most prominent philanthropist of China

China moral leader

China earthquake rescue hero

Most well-known and beloved Chinese role model

China top ten most honorable volunteer

Most charismatic philanthropist of China

China low carbon emission environment protection top advocate

China's foremost environment preservation demolition expert

一堆“most”（英语中表示最高级的词）亮瞎了网友们的眼，无数网友调侃说，标哥如此牛，美国也颤抖。

陈光标则在新浪微博澄清说，他名片上的每一个称呼都有认证，之所以引来这么多调侃，是英文翻译问题，而他中文名片上的称呼是这样的：

中国最具影响力人物第一人

中国首善

中国好人

全国抗震救灾英雄模范

全国道德模范

全国十大杰出志愿者

全国最具号召力慈善家

中国低碳环保第一人

环保拆除第一人

中英文对照，我看不出太大差异，翻译得不离谱。显然，标哥这是超自恋。中国式好人主要是道德自恋，而标哥这个要叫圣人自恋，此外还有伟人自恋、世界中心自恋，最原始的，是全能自恋。

就此谈谈心理学意义上的自恋。美国心理学家科胡特认为，人对自己的态度，或说自恋，可分四个档次。第一档，最健康的，是自信，即活力能自如地滋养自己；第二档，自大，即会夸大自己的重要性，但还是有一定的自恋基础；第三档，是疑病，患疑病症的人，不敢碰触心理层面自我的脆弱，转而怀疑自己的身体自我出了问题；第四档，自恋妄想，即，并无现实性的基础，而凭空想象自己是世界上最重要的。譬如，西方精神病院中，很多人自以为是耶稣。

自恋这个词，很容易让人有负面的理解，而科胡特则说，健康的人应有健康自恋。由此，自恋一词，在心理学界，特别是心理咨询与治疗学界中，被赋予了正面意义。

一个人的自恋模式，是婴儿期就构建起来的。最初的自恋基石，是母爱的馈赠。充足的爱，是婴儿健康自恋的基础。婴儿期缺爱的人，容易转而追求完美条件以满足条件上的自恋。

当然，随着年龄的增长，一个人的自我效能感，即“我能行”的感觉，逐渐变得重要。一个婴儿期严重缺爱的人，也可通过一次次证明“我能行”，而构建自尊。

为了更好地理解自恋妄想，讲几个故事吧。

美国催眠大师艾瑞克森治疗过一个“耶稣”。某精神病院的一个房间，住着三个“耶稣”，他们相安无事，因都坚信自己是真耶稣而对方是疯子。艾瑞克森让两个“耶稣”辩论谁是真的，而让另一个旁观。一个月后，旁观者“耶稣”终于明白，自己自以为是耶稣的逻辑，和那两个人是一回事，结果他消除了妄想，出院了。

他还治疗过另一个“耶稣”，那是一个孤独的“耶稣”，不能和任何人相处。艾瑞克森问他：你会木工吧。“耶稣”回答说，当然，谁都知道耶稣会木工。好吧，艾瑞克森请求说，医院很多地方需要你的手艺，出来干活吧。干活中，他和人构建了关系，妄想也逐渐得以控制。

第二个故事，说明一点：人情关系的温暖，比妄想是神，更吸引人。其实，自恋妄想的基础，都可以回溯到婴儿早期，因缺乏妈妈温暖的怀抱，不能和妈妈建立真实的关系，孤独的婴儿才用最原始的全能自

恋来安慰自己。

所谓全能自恋，是婴儿早期的一种心理，那时婴儿活在“我无所不能”的感觉里。我饿了，有吃的；渴了，有喝的；冷了，有温暖……我想怎样就怎样，我是世界的中心。实际上，是一个呵护备至的妈妈给了他无所不能的感觉。

正如我在前面《集体主义即共生》一文中所说，我们发展了很复杂的行为，对权力、成就与物质等的需求可以涨到很高的地步，但它们常常是一种防御，是两种没被满足的最原始的简单愿望转化出来的。一个愿望是：抱抱我；一个愿望是：看着我。标哥的原始愿望，其实不过是：看着我。他自己总说：我有信心上头条。

全能自恋得到部分满足的婴儿，才能在后来承认一个事实：我并非如我想象的那么强大。这种承认会让婴儿有绝望感，但妈妈的怀抱立即安慰了他，他转而明白，温暖与爱，比我无所不能的感觉，更美好。

我自己认为，或许是因为最初的母婴关系普遍较差，所以国人普遍有自以为是神的超自恋，而且也总是在寻找神一样的人，如徐克的《狄仁杰》，如金庸古龙的武侠，如农村中的巫婆神汉，如穿越剧等。

在受过教育的高收入人群中，这也不罕见。一帅哥，参加一个家庭系统排列的工作坊，女导师说，排列显示，您在前世曾是九五至尊，然后率四五十名学员与工作人员向他跪拜。还好，该帅哥无自恋妄想，享受跪拜后，立即找主办方退钱退课。我在网上找到该女导师的课程场面，她常如神一般端坐，周围上百人围绕，很有穿越感。

科胡特流派还认为，自恋分实体自恋和虚体自恋。标哥的自恋，都有官方认证，还不算太虚。不过，所谓的虚体自恋是指，一个人自恋所依仗的，是外界而非内心，而实体自恋即一个人的自恋已内化于心。若将虚体自恋者所依仗的外部事物剥离，轻则会严重自卑，重则自我瓦解。

愿标哥能形成自己的实体自恋，有一天能看淡这些名头。

卓越强迫症：不优秀，不配活

谁制造了我们变态的应试教育体系？

最初的时候，我以为是教育部门的官员。一个在教育系统工作的朋友很有感慨地说，应试教育体系的压力，来自于官员想升职的动力。官员考核的凭证，就是升学率，可升学率是这么个东西，你这边高了，我那边就低，所以竞争非常激烈。官员的压力，给了校长，校长给了老师，老师给了孩子和家长，家长也给孩子制造压力……

听着很有道理！我觉得蛮信服，当时我还在《广州日报》做国际新闻，因此给一位跑教育线的记者说了这个思路，建议她不妨就此做一个大话题。

等2005年开始做心理专栏后，我听了家长和学生们的无数故事，开始认为，家长应该担首责，中国家长们对孩子的期待，实在是太可怕了。

再过几年，逐渐也了解到，老师们组成的学校系统，也是变态的存在，他们导致小学一年级学生的学习压力都要胜过上班族，而且还有各种方式控制着家长，让家长监督孩子。例如，每个家长每天至少收到三条短信，被告知你的孩子在学校表现如何，特别是，成绩如何。

再以后，咨询做久了，就发现，大多数来访者心里都有这么一种声音——必须追求出色。一位集美貌、学历和富有家庭于一身的女孩说，无才华，都不配活在这个世界上。

这些信息综合在一起，就可以说，这是我们的集体之心，我们共同制造了应试教育体系这个怪物。

不优秀，不配活。但是，只有优秀，那会如何？

2016年3月，网上出现两个热点事件：

1.自称北京大学毕业的一位母亲，为女儿安排了变态的作息制度，从早上5点起床，到晚上11点睡觉，都安排得满满的，简直要将女儿的所有时间都压榨出来，让女儿追求优秀。

2.被称为“宇神”的北京大学优秀学生吴谢宇弑母，他于2015年7月在家里将母亲杀掉，然后用干燥剂和塑料薄膜将母亲裹了几层，最终变成了干尸，更变态的是，他在家里安装了摄像头，可以通过手机监控。

这两个故事结合在一起，会有十足的讽刺意味。前面的妈妈，如同一个变态控制狂，要把女儿的时间都控制在自己手里，这其实是全能自

恋的一个常见表现——让另一个完全按照自己的设想去活，目的是培养出一个完美的孩子来。

吴谢宇，就是一个完美的孩子。据他中学和大学同学说，成绩一直优秀，同学们都觉得他可望而不可即，GRE成绩在全世界排到了前5%，智商也极高，到现在都还没抓到，而且总乐于助人谈笑风生阳光灿烂。但他看起来有多完美，内心就有多变态。

如果没有一颗正常、健康的心，这样的优秀，有何意义？

这两起新闻，让我想起了多年前发生在广州的一起人伦惨剧：男大学生董吉君将父亲杀害，而董吉君也极力追求卓越，当为此和父亲发生争执时，他选择了弑父。

吴谢宇弑母、董吉君弑父，这样的极端案件，都在警醒我们，不要做像患了“卓越强迫症”一样的父母，变态地逼迫孩子追求卓越。孩子首先需要成为一个有人性的人，而不是一个异化成“不优秀不配活”的怪物。

可是，优秀、有才华、卓越……这些不是非常好的东西吗？为什么这些故事中都透露着变态的味道？

我们可以讲一个关于婴儿的故事，这可以让我们更好地理解卓越强迫症是怎么形成的。

我一位女性来访者，她的妹妹，和她丈夫的妹妹，差不多同时各自生了一个男孩，她观察到，两个新妈妈，对待自己几个月大的孩子，有截然不同的态度。

她的妹妹，对孩子总是一副爱答不理的样子，孩子也总哭，但一般的哭声都不能让妈妈关注他，除非哭得歇斯底里甚至上气不接下气，妈妈才会过来看看他是怎么了，并且在照料孩子的时候，总带着明显的不耐烦。我这位来访者就此和妹妹谈过多次，并送过妹妹关于育儿的书，妹妹也说想改，但一直没改。

丈夫的妹妹，对孩子则完全相反，她对孩子的需求非常敏感，孩子的吃喝拉撒睡玩，都会得到及时的回应与满足。

面对两个妹妹的不同养育风格，这位来访者出现了奇怪的矛盾态度。她是爱与自由养育的拥护者，所以理智上，会认同丈夫妹妹的养育方式，反对自己妹妹的方式。但感受上，她却常常对丈夫妹妹充满愤怒。

为什么会愤怒？你的愤怒是什么？我问她。

她说，一是嫉妒，嫉妒丈夫妹妹是一个更好的母亲，也嫉妒小侄儿

可以得到这么好的照料，而且觉得，这太小题大做了吧，干吗要那么在乎一个小婴儿的事？

她自己继续反思说，以她的了解，两个妹妹，都自动沿袭了各自母亲养育她们的方式。她的妈妈，就是隔离的、冷漠的，不太会关注孩子的需求，关注到了，也常常像刻意不满足似的。并且，她有很深刻的记忆，小时候歇斯底里地哭，妈妈会非常不耐烦，偶尔会满足她，但多数时候会训斥她，甚至会叫来爸爸揍她一顿。

她的婆婆，则是热情的、温暖的，对自己儿子、儿媳、女儿和孙子外孙都非常用心，会把所有人的需求记在心上，而且是自然而然的。

这两种养育风格，会导致什么结果？

我们前面说过，婴儿都是全能自恋的，但如果得到了很好的照料，他的全能自恋在得到满足的同时，能量也会被人性化，并会从孤独的全能自恋进入到真实的关系中，愿意承认自己的无助，而去依恋妈妈。

并且，特别重要的一点是，他会享受平时真实的生活。既然，他的吃喝拉撒睡玩的需求能得到妈妈的照料，那意味着，他可以在这种时候和妈妈建立起链接关系。于是他会知道，他的需求都是对的，都可以自如展现在关系中。

相反，假如孩子的这些正常需求多没得到满足，那么孩子就会觉得，他的需求，是不应该存在的，如果存在，也是一种羞耻，该被谴责和压抑。更为重要的是，他建立关系的努力失败了，于是，他会退行到他孤独的全能自恋中，他会想，日常生活是不重要的，而全能自恋才是重要的，如果我是全能的，就可以控制自己的生活，如果我是完美的，别人就会喜欢我。

卓越强迫症、不优秀不配活，就是这样发展而来的。小婴儿和妈妈建立关系失败了，转而退行到全能自恋中去安慰自己。

国人多患有卓越强迫症，那意味着，国人多数在婴儿早期，即6个月前，得到的照料基本上是失败的。

这样说，会刺伤很多妈妈祖母外祖母，但有两点可以支持我这个论断：一、很多人持有这个观点：孩子3岁前什么都记不住，你怎么对他都行；二、1岁前的孩子基本都不会说话，特别是6个月前处于共生期的，更不会说话，那么，整天奉行听话教育的养育者们，你们能否懂得，自己不会说话的小婴儿在说什么？

我见过大量的个案显示，面对一岁前无助的不会说话的婴儿，很多母亲手足无措，她们根本不知道孩子在表达什么，特别是，孩子为什么会哭。

本来，中国式教育，就是力主让孩子听父母的话，这意味着，我们的教育中整体上不以孩子为中心，所以缺乏意识去聆听孩子的声音。当然，这也可能是因为家长们聆听的能力太差，特别是面对不会说话的孩子，更没办法。

总之，假如小婴儿没被照料好，那必然意味着，小婴儿和妈妈建立关系的努力失败了，这会导致他仍将待在孤独中，用全能自恋来安慰自己。

譬如，我这位来访者，就有严重的全能感。经营着一个厂子的她，发现自己简直什么事都要控制都要管，而且要做就必须做到完美，否则出现漏洞，她都会忍不住攻击自己。

同时，她也不信任别人。她发现，自己简直都没有必要请会计，因为会计把账目交上来后，她还会自己再算三遍。她也不信任丈夫，丈夫是负责管人的，而她总是挑剔丈夫，丈夫虽然是好脾气，但也偶尔会忍不住和她大吵。

读书时，她也有卓越强迫症，当考试失败，她就有生不如死的感觉，高考失败后，她整整有3年时间处于崩溃中。

中国人对卓越、优秀乃至完美的追求，就是这么回事。它源自全能自恋，是一个孤独的游戏。

因为是孤独的游戏，导致这样一个问题，即虽然国人的成绩还不错，但是创造力差，甚至高分低能。

因为，真正的能力，建立在关系中。你必须深入到关系中，放下你自己的种种成见和预判，去碰触事物本身的道理，尊重事物本身的存在，而不是将你的想象和判断置于事物之上，这样，你才能和事物建立起关系来，并且，你会乐意放下“我”，而去尊重事物的本质与规律，从而才有了真正的能力与创造。

可以说，婴儿初期和妈妈关系的质量，决定了一个人和其他万物建立起关系的质量。

弗兰克说，投入地去爱一个人，投入地去做一件事，幸福就降临了。幸福必然是来自关系，而能力哪怕真达到神的级别，如果你是孤独的，那一样意味着可怕的痛苦。

吴谢宇的故事，是一个极端的例子，但非常有说服力。

分，分，分，谁的命根？

自我有两种：真自我，假自我。

有真自我的人，他的心理与行为从自己的感觉出发；有假自我者，他的一切围绕着别人的评价而构建。

有真自我的人，他知道自己要什么。并且，即便没要到什么，他仍然有一种内在的自我价值感。

有假自我的人，不管他的欲望看起来有多强，其实不知道自己要什么，他要的，是别人都要的，只是，他希望自己要得更多更好，若实现了，他就觉得自己有高自我价值感，若不能实现，他的自我价值感就崩塌了。

一个社会中，若无数人有真自我，他们的行为都从自己的感觉出发，而每个人的感觉势必千差万别，于是，行为也就千差万别。于是，就有了哲学家罗素所说的那种境界——须知参差多态，乃是幸福的本源。

中国文化大批量地生产假自我，所以，绝大多数中国人的心理行为，都不是从自己的感觉出发的。相反，他们要大家都要的，并期待自己要到最好的。

由此，就形成了高考独木桥。

高考，表面上严重影响着考生的未来，但更根本上，决定着一个孩子的自我价值感和一个家庭的“面子”。面子，即“我们”在别人眼中的价值感。后者是更为深刻的存在。

我听了成千上万的故事，很惊讶地发现，在中国，无论什么样的家庭，都对孩子的考试成绩特别在意。即便做父母的，自己是高考失败者，但通过其他的路取得了极大成就，仍然特别在意孩子的考试成绩。

并且，哪怕父母以新意识自居，理智上说，自己不在意孩子的学习成绩，但事到临头，他们还是会发现，自己严重地被孩子的学习成绩牵扯。

去年4月底，参加高中同学毕业20周年聚会，其间和两个同学深聊。我们高中是省重点高中，而我们三个都是重点大学毕业。他们两个对我说，意识上，真的是希望孩子快乐就好了，但是，就是对孩子的学习成绩很在乎，一看到孩子的好成绩，就开心，一看到坏成绩，就难受。孩子的学习成绩带来的开心与难受的程度，胜过了其他一切事情。

为什么会这样？他们也不解。但聊着聊着，事情逐渐清晰了。他们的事业都发展得不错，家庭也和睦，“自己的人生也没什么好追求的了，就这样了”。但孩子的成长，却有着无限的空间，所以，将目光盯到了孩子的学习上，而学习成绩是对于“追求”与“成长”的最佳评价标准，于是，孩子的成绩不可避免地成了那迟滞的人生里最在乎的点。

那一刻，我想，天啊，孩子的成绩，竟然成了父母的信仰。

今年四五月的时候，和一个来访者做咨询时，更进一步地明白了这到底是怎么回事。

她是一位妈妈，孩子上小学二年级。她也是，意识上觉得，孩子是否快乐才是最重要的。但是，孩子的成绩就是严重地牵扯着她的心。

现在的老师都懂得这一点，于是，每天给家长发短信，告诉家长你的孩子表现如何成绩如何，成了全国范围内的普遍做法。一次，她收到孩子老师的一个短信，说，你的孩子这次考了九十五分，而全班平均成绩是九十七点几分，你的孩子倒数多少名。

看到短信的那一刹那，她第一时间生出羞耻感，但只是一闪现，然后转化成对孩子的气。她问孩子怎么回事，孩子说，哦，我有点马虎。马虎这个词，让她更生气。于是，她对孩子发了一通脾气。

分数，对你来讲意味着什么，会让你想到什么？我问她。她脱口而出说：成绩好，一切都好。这是什么意思？我再问她。她想了想说：成绩好，老师会喜欢你，同学羡慕你，家长高兴，一切都变得顺利而简单，但成绩不好，你会失去这一切。如果失去这一切又会如何？我继续问。她说：那太可怕了。我一次数学考了三十几分，立即想到死，甚至还有了生不如死的感觉。

这段对话让我明白，她的自我也是经典的假自我，她的自我价值感，构建在外界评价之上。学习时，成绩就是评价她的自我价值的标准；工作后，这个标准就变成了成就、收入与社会地位。

并且，工作后的标准，虽然也就那么几个，但不容易简单量化，而且多少是参差多态的，但学习时，尽管我们也说德智体美劳，但实际上，只有成绩才是可量化的指标，才是最显而易见的评价标准。所以，它成了绝对的、压倒性的标杆。

世上必然有无数条道路，但我们的应试教育体系，弄成了只有高考独木桥一条路可走，这并非是客观事实的呈现，而普遍是由我们假自我的集体之心所创造出来的。

我的新浪邮箱收到了几万封信，其中约三分之一是中学生，咨询中也遇到不少考生，我发现，他们的痛苦中，列第一位的，绝不是高考成绩，而是高考失败后不知道如何面对父母、家人、老师、同学和朋友。

他们觉得，自己已无脸见人。

最严重的，高考失败直接撕裂了他们的自我，干脆从此闭门不出，躲在家里，而且一定是一个小房间的世界里。

这根本不是客观事实上的失败，而是，他们以成绩或别人评价为核心的假自我破碎了。

若家有失败考生，希望做父母的意识到这一点。相信你们也会觉得面子上过不去，但请不要再将你们的挫败感传递给孩子，这个时候要理解与接纳孩子，并告诉孩子，真是抱歉，过去我们让你形成了考试成绩就是一切的心理，现在我们看看，怎样可以破了这种心理。

并且，我们真心希望，和你一起去发现，快乐才是最重要的。

投入为什么那么难？

如果能全力投入，那我一定可以取得非凡成就。这样的想法，看似有道理，但恰恰是很多人不能投入的关键。因为，不投入，就可以一直抱着这样的假设——我会有非凡成就，之所以没有，因为我还没投入嘛！如果真投入了，这个假设的逻辑就可能被戳破。

一位网友在我微博上留言说："如果真全力投入了，但没有非凡成就的话就惨了……这个心理落差很恐怖。"

但这个落差又是什么，它为什么很恐怖？

抱有这种想法的人，其实活在"我是完美的"这种想象中，但各种现实已无数次提醒他们，你并非完美。"我不是完美的"这种现实，他们还不具备接纳的能力，一接纳，就会走向完全相反的想象中——我是垃圾，什么都做不了！所以，他们要花很大的力气，去维护"我是完美的"这种想象。

活在完美自恋中的人，当这种感觉被戳破时，他们会觉得生不如死，即他们觉得，只有完美才配活着，不完美毋宁去死。

一位高中女孩对我说，每次大考试成绩下来后的几天内，她都恨不得自杀。

我问她：每次都这样吗？

她想了想说：是的。

哪怕考第一也想死吗？我继续问。

是的。她回答。

有过一次例外吗？我再问。

她说：哦，有过一次例外。

我很好奇：那一次是怎样的？

她说：我门门课都是第一名。

我问她：你好像觉得自己是完美的。

她有些惊讶地反问我：难道我不是完美的吗？

这是让我印象无比深刻的一次对话。看来对她而言，必须活在我是

完美的感觉中，才能活下去，否则就想自杀。但她必将明白，完美只是她婴儿时的想象，而不完美才是现实。

维护完美想象的最佳办法，就是不投入，以此抱着一个假设：我没有展现出完美，只是因为我没付出，而一旦付出，我就会……

所以，“如果能全力投入，那我一定可以取得非凡成就”这句话无遮拦的表达则是，我是完美的，我稍稍投入就应该出现完美结果，以此证明我的确是完美的。但这是不可能的，这只能存在于想象中。现实是，投入过程中必然会遇到各种挫折，每一个大大小小的挫折都在戳破“我是完美的”这份想象，所以不管挫折多小，都像是致命打击一般，于是，抱有此想法的人，稍稍遇到挫折，立即停下来。

活在完美幻觉中的人，必然是重视结果的，因为结果才能证明他们的投入有了效果。但我们都知道，更好的哲学，或者说更真实的哲学是，重过程而不重结果。重过程的人，则可以不惧怕投入，并且会知道，投入会和成果正相关，但不会是必然的因果关系。

努力，总不会错。高考前，我曾在班里的动员大会上讲过这样一句励志话。努力与投入，意味着你不断花时间和一个事物建立关系，随着时间的推移，这个关系会越来越深厚，所谓的成就，其实就是关系深厚的一种自然表达而已。投入与关系深厚正相关，但并非必然，而完美，则不存在。

一位朋友说，她小学时发现，自己不聪明，同样的作业，好的同学花一份时间，而她则要三倍时间。这个发现挫伤了她的自恋，令她难过，但她随即想，既然如此，那这不也意味着，只要我花三倍的时间，就能和这个同学有同样的结果？于是从此以后，她就形成了这样一种信念——我比别人多努力三倍即可。这是一种很棒的人生哲学。

本科时，曾经的同桌来北京。他被认为是最聪明的家伙，但他说，他后悔自己这种聪明，因这给了他一种错觉——什么事，他只要稍做努力就比别人强。仅仅在学业上，这是对的，但在更多的事情上，这是错误的，他抱着这种想法，多次碰壁后，才幡然醒悟，明白了投入的宝贵之处。

完美自恋的心理很微妙，那些有这种想象而不敢投入的朋友，可能要仔细觉知自己的心，才会觉知到它。这种心理可以描绘得非常复杂，但它的核心点也可以概括得很简单——希望整个世界，或某个事物，能精准呼应自己发出的声音。如果这种呼应发生，自己这一刻就是全能的完美的，而外部这个事物或世界，也如是。

最初，妈妈就是婴儿的整个世界，婴儿期待着妈妈能完美呼应自己。这一部分得到适度满足后，并随着婴儿变成幼儿、少年……他逐渐明白，外部世界并非是他自身的延伸，他可以通过努力，与外部世界建立深度的关系，但外部世界不会立即完美呼应他，按照他的意愿运转，

而同样，他也不会完美呼应外界事物，他也不是完美的。

对才华的崇拜也与此有关，甚至源于此。才华崇拜，在中国化为对好成绩的崇拜。学生、老师与家长都容易有此心理：只要成绩好，什么都好。就好像好成绩是万能的。但才华与成绩常是孤独中产生的东西，并不能帮助我们处理好关系，这个，才是人性乃至世界的本质。

能力并非来自于神来之笔

灵感如泉涌，汩汩而出。

作为半职业码字的人，我深知这种感觉有多迷人。但同时，我也知道，要实现这一点，我必须做大量努力，不断地碰触与我要写作的主题相关的资料，与这些资料建立充分关系，灵感才能如泉水般汩汩而出。

譬如，很多次，要对一新闻人物进行分析前，我都要做大量的准备工作，尽可能地搜集到足够多的关键资料，深刻而全面地去碰触这个人，然后才能积攒足够多的感觉，写作时，感觉就可喷涌而出，有时一篇文章能一气呵成。

之所以如此，是因为，能力来自于你与相关事物建立了深度关系，而不是其他，特别不是因为你太牛逼。

建立深度关系的关键是投入，经由时间与精力的累计，你与这一事物的关系日益深厚，你逐渐掌握了它，与它相遇，而能力，是你的存在与它的存在相遇的副产品。

偶尔我们会有神来之笔，像是一扇门突然打开，瞬间与一个事物建立了关系。但你不能仰仗神来之笔。我深知，自己甚至不能追求文字的一气呵成，因很多时候感觉做不到如此充沛。

事实上，能力差的人，常是太期待神来之笔的人。

读本科时，认识一哥们，是写剧本的。他总说，要是我状态好了，你看看我能写出什么样的作品吧！绝对是惊世之作！而他总是状态不好，原因很多，如单身难受，或有女友但不够满意，身体不舒服，经济拮据等。他偶尔会有神来之笔，突然间，有了很好的状态，身心感觉都很好，那时的确表现不同，但也称不上太出众。

我一个二十来岁的朋友，总频繁换工作，问他为什么。他说，没有一个工作让他满意。我问他，什么样的工作才能满意。他说，能让他全情投入的那种。听上去，这种追求很好，但再问下去，问题就出来了。他说，太多次，一份工作刚做了一天，就感觉到自己已经把握到这个工作的本质，然后就觉得这份工作没劲了。

这种感觉，简直是太自恋了。也许有些朋友会说，那可能是他的确厉害。他倒确实是聪明的小伙子，但因为他频繁换工作，导致他没有和任何一份工作建立过深度关系，结果他没发展起任何可以称道的能力，除了貌似聪明。

他们为何这么期待神来之笔？故事听多了之后，我的总结是，他们

有一种婴儿式假定：我与世界是一体的，我如神一般，决定着周围事物；如果周围事物不能被我所左右，那一定因为我不够完美，譬如，状态不够好。

具体来说就是，他们觉得，一旦某个事物被自己掌握，那首先是因为我掌握了自己；如果它没有被掌握，那是因为我没有掌握好自己。即，我状态好，就可以让周围世界如我所愿；我状态不好，周围世界就不能如我所愿——倒推后其实是这句：当外界不如自己所愿时，他们会在自己身上找原因，因他们认定，自己是能轻松掌控世界的，而状态不好，就是能找到的最直接原因。

听上去有点像车轱辘话，但它的逻辑，就是这么拗。

因这一逻辑，他们花很大力气去调整状态，还会花很多时间去等待自己状态好，而不懂得，关键是持续投入，琐细努力即可累积出成功。

前面我说到，能力是建立深度关系的副产品，而建立关系时，比努力更为关键的一点是，你不是自恋地将自己意愿强加在这一事物之上的，而是臣服于这一事物。不是你个人太牛逼，所以掌握了这一事物，而是你臣服，放下自恋，放下预期和判断，放空自己，然后你就可以与这一事物的存在相遇了。这份相遇，说夸张点，都意味着，你遇见了上帝。

所以出问题的关键是自恋，而太期待神来之笔的，多有着全能自恋，这是婴儿早期的核心心理之一。

婴儿觉得，我是神，无所不能，所以我一发意愿，周围世界就会按照我的意愿运转。当周围世界没按照自己意愿运转时，婴儿就会觉得，问题在于我，我发意愿时状态不好，譬如身体老打嗝，譬如没吃饱，所以发不好这个意愿。所以婴儿会在自己身上使劲，通过整自己，想把自己变得完美，然后让这个世界重新按自己意愿运转。

其实婴儿发意愿能成功，是因为他有一个养育者在照料他，这是个残酷的真相。

有全能自恋心理的成年人，如婴儿一样容易陷入等待，而不是持续努力，因他们下意识地认为，努力不重要，重要的是状态好，所以烦恼、疾病、睡眠等都可以构成不去行动的理由，也因此导致了拖延乃至懒惰。

特别是睡眠，有很多难以持续做事的来访者，他们总强调说，睡不好就没法做事，但仔细问他们的睡眠质量，真不算太差。现在才知道，他们心里将两个事物联系到了一起：事情做不好（外在事情控制不了），是因为没睡好（我控制不了睡眠这个看似内部的事）。

能持续努力的人，是有了相对成熟的心理：我未必能立即掌握一个

事物，但只要我持续努力，并且尊重这一事物自身的规律，我会与这一事物建立起很好的关系。

相反，不能持续努力的人，常如婴儿般期待着神来之笔：神啊，请让我状态好吧，那样我就可以如神一般迅速掌握一切。从现实角度翻译的话，这句话的真相是：妈妈啊，请好好照顾我吧，你的照顾，能让我享受神一般的感觉。

对于婴儿来讲，妈妈的照顾的确是根本。一个人能否持续努力关键在于能否处理这个过程中产生的挫败感，而婴儿最初能做的就是持续地发出自己的意愿，这时必须有一个呵护备至的妈妈，才能让他活在基本被满足的状态中，而且挫败感是可以被处理的，而处理的，不是他，而是妈妈。

婴儿的这一心理特点，是由他什么都做不了而决定的，但大孩子和成年人不同，他们就可以有意识地改变自己，去学习好的方式。

婴儿，或巨婴，都是活在全能感中的人，一旦受挫，他们的自恋就会有崩毁的感觉。一个小挫败，他们的体验是“我这个人失败了，我这个人差劲至极”，而自我基本建立的人，产生的体验则是“我在这件事上失败了”，仅此而已，他们的自我还能幸存，甚至根本没有被动摇，反而可能会因为受挫，激起他们强烈的好奇心和好胜心，而继续勇往直前。

一旦有“我这个人失败了”的感觉，一个人就会体验到，伴随着自我崩塌感的，是无力感，即你感觉暂时发不出力量了。其实，只是你暂时控制不了外部事物而已。

对这一心理，一个网友描绘说：

所以我不敢去做想做的事情，因为在想象中一切如行云流水般流畅，而现实中是一台卡机无数次的老电脑。而每一次卡住，对我来说就是要面对一次内心的完美崩溃。就像中了一枪又一枪的感觉。太期待神来之笔，曾经觉得那些成功的人都是能一直拥有神来之笔的幸运儿。

没错，成功者会相对拥有更多神来之笔，但绝非“一直拥有”，且“神来之笔”之所以会有，是大量投入而与事物建立了关系的结果。

总结一下，要破除对“神来之笔”过于期待而不受挫的心理，需要懂得这样几点：一、能力是建立了深度关系的结果；二、建立深度关系需要持续的投入；三、建立深度关系的关键，不是将你的自恋强加于事物之上，而是放下自恋想象，尊重事物本身的真实规律；四、一件外部事物能否被我控制，取决于那一刻我的内部状态，这是婴儿式全能自恋心理的残留；五、一受挫，就觉得“我整个人不好”，也源自全能自恋心理——我和整个世界是一体的，所以我能控制一切，否则就意味着一切都是我控制不了的；六、关键不是要神来之笔这种好的感觉，而是如何处理挫败感。

最后补充一句：你是人，不是神。

依赖妈妈，全能感被驯服

每个婴儿都有全能自恋，觉得自己是神。6个月前，是婴儿最无助的时候，也是他们全能自恋最强的时候。如果有一个好妈妈和他们比较好地共生在一起，能基本上把他们照顾得不错，那么，他们就常常能有神一般的感觉。

只是，神一般的感觉还意味着，婴儿觉得，他是关系中占据掌控地位的那个，他还没有在关系中低头。

共生期的后期，婴儿开始逐渐发现，妈妈和他不是一个人，而是另外一个人。并且，妈妈才是那个强有力的人，他对自己生活的掌控感，其实来自妈妈的照料，而不是他的努力。

这就打破了他的全能神感。这时，他面临的是一个好妈妈还是坏妈妈就至关重要。如果他面临的是坏妈妈，即他的生活基本上没有得到足够好的照料，那么他就不能低头，还要活在全能感中——我才是掌控自己生活的那个人，我不能信任妈妈。

但如果他面前是好妈妈，那么他就愿意低头。低头的那一刻，他将全能感在一定程度上投射到了妈妈身上。并且，因为妈妈基本上是爱他的，这份低头意味着安全和信任。

信任最初就是这样发生的。

并且，比信任更重要的一件事也发生了，那就是依恋。孩子将全能神投射到妈妈身上，他低了头，但这个“神”是好神，是代表生的能量的神，神是爱他的，他可以放心地将神交给她。

低头，在相当程度上也意味着无奈，因为的确，绝大部分需要还是妈妈在满足他，而不是靠他自己，他也知道，自己只是个小宝宝而已。

依恋，在婴儿时候是最容易发生的，它有一个现实基础——婴儿的确需要依恋人。

但到了成年人身上，这一点会变得极为困难。无数人写过，爱一个人时，自己会“低到泥里”。可这常常只是一种感觉，并不容易真正发生。毕竟，它只是感觉而已，在事实上，还是你自己在养活自己照顾自己解决自己的问题，甚至反过来还要照顾对方。

所以说，在婴儿期没有和妈妈建立起依恋关系，允许自己变得无助而依恋妈妈的话，等成年时再建立这个，会非常困难。太多成年人在恋爱上遇到大问题，原因在此——太难把自己交出去。

所以，概括说，好的母婴关系，会让婴儿走出超自恋，依恋上母亲，这意味着，第一次将自己交给另一个人。巨婴，则还执着于全能自恋，总想在关系中掌控对方，而不是依恋对方，这会构成他们亲密关系的最大障碍。

全能感或者说神的不断投射，也是成长的一个历程。最初觉得自己是神，后来发现自己不过是无助的婴儿，于是将神投射给妈妈；后来发现，妈妈没爸爸有力量，于是将神投射给爸爸；等进入社会后，开始将神投射给老师等权威；青春期时，容易追年轻的明星，这也是在将对方投射为神，而且年轻明星还意味着，再一次将年轻人视为神；成年后，还可能将政府、领导人或宗教投射为神……

每一次这样的投射，都意味着全能感的分散，最终从神的世界进入到人的世界，发现绝对掌控和绝对能力根本不存在，人无论怎么努力都不可能全能，能对生活有基本掌控，就蛮不错的，如何处理失控成为重要的生命智慧。

正常等于可怜

抱持、容器、足够好的妈妈、过渡客体、客体使用、原始母爱贯注……

英国客体关系心理学家温尼科特，没有发展出一套精致完备的理论体系，但他提出的这些如此贴近人心的术语，足以在精神分析学派乃至心理治疗界占据重要位置。

或许因他的这些术语中透露的温暖，或许因温尼科特在流传比较广的照片中看着太像暖男，也或许是些别的原因，我过去在心中对温尼科特给了这样一个定位：他是一个人格相对比较健康、特别强调爱的、阳光的治疗师。

也因这样的定位，我对这些术语的理解，添加了一些光亮，它们好像都闪耀着一点理想化的光辉。

但看了温尼科特的传记，才知道，他的这些看起来有点暖的词语，其实都为了这样一个目的——培养出一个有攻击性的孩子。对此，书中有一句很有力量的表达：

需要一个不会报复的人，因此可以滋养出“世界准备好接纳我的本能排山倒海地涌出”的感觉。

其中的“本能”是什么？即攻击性，或破坏欲，“永不被知晓的创造/破坏的核心，对他而言却是存在的真相”。

创造是生，破坏是死，这句话似乎在说，生与死的原始力量，是一体的。此前，我记得曾在一本关于温尼科特的书中读到，温尼科特认为，攻击性并非原始驱力，而是养育失败导致的结果。

但从传记中看，“温尼科特大部分的生命都在寻找、表达、使用他对他自身恨意的觉察”。

感谢有这样的传记，不仅梳理了温尼科特的理论，更呈现了他的人生，而只有将这两者结合起来，才能更好地理解其理论。

本来想写，“才能真正理解其理论”，但突然想起，温尼科特的“真我不可被知晓”论，以及“沟通阻绝”说。既然真我、自身都不可知晓，且沟通也不可能真正发生，那对温尼科特而言，“真正理解”自然也不可能发生。

文字写到这里，温尼科特大叔的暖男气质似乎变了，有了强烈的暗黑气质。

这种暗黑气质，在弗洛伊德以及克莱因那里，可以直接看到。2015年暑假，我在英国塔维斯托克的克莱因大本营学习精神分析时，感觉那里的治疗师们特别喜欢强调攻击性与权力，而这也是读克莱因著作时所感觉到的重点。

克莱因一贯如此，但温尼科特却出现了这种分裂。

温尼科特的这种分裂，也体现在他和克莱因的复杂关系中。他比克莱因小了14岁，曾想找克莱因做分析，但被克莱因拒绝，理由是，克莱因希望他能为自己的小儿子做分析，并称他是唯一合适之人。

这只是他们复杂关系的一个部分。后来，克莱因答应了为温尼科特的第二任妻子克莱儿做分析。

克莱因与温尼科特的这种复杂关系，给了业界一些传闻。譬如，我曾听业内人士传言说，克莱因作为妈妈太生硬，她的前两个孩子都有了心理问题，而她最小的儿子，因为找温暖的温尼科特做分析，有幸成为心理健康之人。

这种传闻之所以产生，在我看来，是因为克莱因给人一种她不是好母亲的印象，而温尼科特作为一个暖男，似乎更具备抱持能力，也更能养育出一个健康孩子。

并且，心理健康这个词，在这种传闻中也似乎成了一种标准，即，心理治疗或心理探索的一个目标，是成为心理健康的人。

但从这本书可以看出，这不是温尼科特的目标，他的目标反而是，要将自己的破坏欲或活力，活出来。

从书中的一些故事看，温尼科特似乎活出了这样的东西，传记中引用温尼科特第二任妻子克莱儿的话写道：

他冠状动脉栓塞大约发作过六次，每次好起来后就继续做他的事。不可能叫他停下来什么也不做的！他爱爬高——当我们南下他德文郡的家，他曾爬到树的最顶端，那是他生命最后一年的事，就在他过世前几个月。他站在树顶，砍下树梢。我叫道：“该死的，你在那么高的地方做什么？”

他说：“这个嘛，我早就想把这树梢砍掉。它挡住了我们窗户的视野。”这倒是真的，而他就把它弄掉了。

而我想：“我得把他弄下来！他简直是疯了！”但我又想到：“不，这是他的人生，他必须这样活。如果因此死了，那就是死了。”

然而这就是他。他想要活下去。他说，他已经开始着手写自传，你知道的。他将叫它《不少于一切》。他引用了艾略特的诗句（后半

句），还加进了自己的话。“祷文：噢！主啊！愿我到死时，仍活出生命。”而他真的做到了，真的。

一个心智正常，也即普通意义上心理健康的人，似乎不应该干这么缺乏现实检验的事，但这是温尼科特花毕生时间去追求的目标。

可以说，他的那些一直强调更好的母爱抚养环境的术语，像是他的理论与人生的一条明线，而他对恨、对破坏性、对活力的追求，像是一条暗线，并且暗线似乎更为根本。

传记作者深知这一点，这本传记极为深邃，在我看来，它很像是传记作者对温尼科特做的一个深度精神分析。有一段话精准地概括了温尼科特的信念：

相对于弗洛伊德视人如兽要被驯化，温尼科特的信念却是：事情若自然发展，亦即，经由够好的母职以及稳定的家庭结构，个体将能成为一道德存在体，而事实上太过严厉地被驯化反而会冒一个相反的危险——他丧失了原始野性的能量去欢庆他自身的存在。人变得太过神智正常，而“如果我们只能够神智正常，那真的太可怜了”。

业内对温尼科特有很多误解，其中一个误解，在这一段话衬托下，会显得尤其具有讽刺性。这是关于温尼科特的“足够好的母亲”的传说，即，如果婴幼儿有了一个“足够好的母亲”，他就可以基本免于各种心理疾病的折磨。

这个传说，也许的确是温尼科特的往昔论述，但究其一生，它的更准确表达似乎应该是这样的：如果有一个“足够好的母亲”，一个孩子就会获得这样的感觉——世界准备好接纳我的本能排山倒海地涌出。

心理医生，应该是没有心理问题的；最厉害的心理医生，更应如此；那些大家，且看起来温暖的，尤其应如此……这种想当然的传说，只反映了大众的感知——我们惧怕内在的暗黑，将其视为问题，要将其消灭，成为健康人，它的惯常标准，也即“神智正常”之人。

但在温尼科特这里，“神智正常”之人，因其丧失了原始野性的能量，其实是可怜人。

读一位学者的传记，是一个很好的去魅过程，即消除掉那些太过于表面的理解。温尼科特是我非常喜欢的客体关系理论家，能够读到这样的传记，我觉得非常荣幸。

去魅，也包括消除掉那些理想化的想象。标准的精神分析，在我看来，越来越像是一种苦行，有各种苛刻的清规戒律，但这些似乎并不是那些大家所设置的。或者即便由他们所设置，但他们也曾尝试进行各种突破。

譬如，温尼科特给克莱因的小儿子做分析，而克莱因总想介入其中；克莱因给温尼科特的妻子做分析。这是一个混乱。

作为中间学派的关键人物，温尼科特与克莱因的关系，也称不上理想；温尼科特与第一任妻子基本没性生活，最初长达十年的分析，也没有改变这一点……

这些地方的确不理想，甚至都称不上健康，它和所谓普通人的生活，甚至可以说是一样的。这些分析师，只是更加勇敢地深入探索而已。当然，深入探索还是改变了很多，但所谓变得健康，并不是温尼科特的追求。

可以说，温尼科特，或任何一个不断探索人性奥秘的心理学家，他们所追寻的，主要不是心理健康，而是认识人性自身。至于在这个认识过程中，到底会发生什么，会走到哪里，他们自己并不知道。

所以弗洛伊德说，与其说他是科学家，他更愿意被认为是哲学家。

至于温尼科特，传记作者写道：“他是曾经到达彼岸，也见识过彼岸的探险家。”

自恋性暴怒——国人戾气之根

自恋性暴怒：一言不合就要死个人？

2016年4月27日，一个视频火了。

当日上午10点左右，浙江湖州市的一个检查点，交警拦下了一辆浙E牌照的奇瑞轿车，经查询，发现该车有27条违法记录未处理，要做扣车处理。

没料想，奇瑞轿车司机，1996年出生的小哥，一下车，开口就说他来自银河系，如果处理他，他就会灭掉地球。对话过程被录成视频，转到微博和微信上，立即引爆网络。

部分对话如下：

小哥：我银河系是三分白七分黑的，我告诉你！

交警：什么叫三分白七分黑啊？

小哥：谁会制造生物，制造生物就要灭掉，就是要剿灭掉的，你知道吗？

交警：地球只是银河系最小的星球，你知道哇？

小哥：我不知道。

交警：我跟你讲，你这个车子有27个违章了，按照法律规定是要扣车的，这样明白吗？

小哥：你扣了我的车，我很愤怒。

交警：那怎么办？

小哥：我这个人很任性的。

交警：这样，我跟你说，车子是谁的，你叫你父母，叫你妈过来一下，这个东西也要处理掉。

小哥：你要是照顾我一下，我就不搞大了。

交警：那不行，我们是讲法律的。

小哥：跟我讲法律？那我也跟你讲法律，我也有我的法律。

交警：你讲。

小哥：你要讲你的法律，我也要讲我的法律，我皇家的法律，那就

是……你知道吗？你要是激怒我，我是要灭掉地球的。我皇家在整个银河系在整个宇宙是最大的，我来这边就……就是为了一个……我从小没有受过任何委屈，因为我要登……登上一个帝位，我要坐伟大的帝位。

交警：那你为什么要开汽车啊，你开飞机好了呀。

小哥：我不开飞机，我开U……FUV的，UFO的！

看文字，说得挺可怕，但这小哥本人，有点帅气，身材瘦小，并且口气并不激烈，所以看上去一点都不可怕，反而因此有了点可爱。所以，交警虽然很坚决地扣了他的车，但也笑嘻嘻地对待他，而网友们也觉得他很萌，有人说：“这种异次元的风格很好啊，他又没有妨碍谁。”

但这个小哥内心的逻辑，一点都不萌，他应该是比较胆小的人，如果他能将内心的狂暴表达出来，那么直接面对他的交警会感觉到巨大压力，就不会这么笑嘻嘻了。

他的这套逻辑，就是经典的自恋性暴怒：我是神，世界必须按照我的意愿运转，否则，就是对“我是神”的自恋的攻击，然后我变成魔，想摧毁点什么，或者你，或者我自己，甚至这个世界。

翻译成这个小哥的语言，就是：我是银河系皇太子，我的法律就是，我可以为所欲为，地球人敢和我作对，我就要把地球从宇宙中抹去！

也是一个地地道道的全能神梦，也即皇帝梦啊！

很多新闻中，你都可以闻到这股味儿——一言不合就得死个人，这都有自恋性暴怒在里头，当事人其实都秉持着这位小哥的逻辑：我皇家的法律，那就是……你要是激怒我，我是要灭掉地球的。

例如，2015年5月3日，成都发生一起“路怒”事件，一位男司机，失去控制地暴打一位女司机，这一幕被拍下来，男司机因为欺负女人，一时被全国人民声讨。但很快，舆论被逆转，因男司机的行车记录仪显示，女司机多次突然变道，并且，除了第一次只是无视别人存在，之后的两次，都是恶意别车，如果男司机注意力不够集中，那么在躲闪时，一次会撞到一个骑自行车的，一次就会撞到一位行人，她明显是故意选这个时机来别车的。

这位男司机也有责任，女司机第一次突然变道时，他被吓了一下，然后他处于愤怒状态，追上去别了女司机一次。他们在相互报复，但女司机错在先，而且后来两次别车，实在太恶毒。

路怒症每天都在发生，太多的路怒症，都是自恋性暴怒在发挥作用。很多恶性新闻，也是自恋性暴怒所致。

2013年7月，北京大兴发生一件可怕的事情，男子韩磊，在停车时，和推着婴儿车的孙女士发生口角，韩磊竟然抓起婴儿车内的孩子，活活摔死在地。

写这篇文章的时候，我在新浪微博上看到一个视频，一个男子，不知为何将车停在红绿灯前，而且占了两个车道。不仅如此，他还冲下车来，挨个辱骂后面的车主，并猛踹这些车。

这都是自恋性暴怒：我是神，你不听我的，我让你去死。

自恋性暴怒，如果只是表达情绪，还好，一旦变成行动，就会有极大破坏力，但相应地，它也很容易激起对方的暴怒，从而事情一发而不可收拾。

并且，一般性的本我，有一般性的超我管着，而全能自恋性的本我，就会有绝对禁止性的超我管着。婴儿处于全能自恋中问题不大，因为没什么破坏力，而成年人如果常被全能自恋和自恋性暴怒支配，那么，他们很容易被死神收走，或者被关到监狱里，监狱系统背后的权力体系，就是人类制造的绝对禁止性超我。

譬如，那个占了两个车道冲下来闹事的男人，最后被围攻，而韩磊，则被判死刑。

几乎在所有的恶性事件中，你都能闻到自恋性暴怒的味儿。但绝不仅仅是这些恶性事件中才有自恋性暴怒，实际上，任何容易暴怒的人，都必然由自恋性暴怒控制着。

自恋性暴怒者的逻辑如下：

1.任何不如意，都是在挑战我的自恋；

2.任何不如意，不管是主观还是客观的，都有主观恶意动机在；

3.有主观恶意动机者，必须向我道歉；

4.否则，我就灭了你，或者灭了我自己。

其中的恶意动机是关键，有时候，它是真实的，有时候，则仅仅是我们的自恋被挑战后的想象。例如，在成都路怒症事件中，都是真实的。女司机别男司机的车，的确有恶意动机在。

很多夫妻吵架，一吵就吵个天翻地覆，最后都必须是以一方向另一方道歉来结束，也是这个逻辑在发挥作用。

当有人参与的时候，你容易说，其中有主观恶意动机，有敌对力量，但当事情基本上只有客观因素在发挥作用时，这个逻辑就显得很荒诞。

一位年轻男子，早上骑自行车去运动。半路上，自行车没气了。他第一时间就有怒气出来，并且想，肯定是哪个兔崽子在路上撒了钉子害我。但下车检查，却又找不到车胎被扎的痕迹。

那就去修车吧。可是，他出来得太早，修自行车的车棚都还没开门。并且，他的自行车是特别车型，比较昂贵，一般的车棚还修不了，他最好找这个品牌的维修店。

于是，他打电话给维修店，但还是太早，没人接。

接连发生了这么多小小的不顺，他突然间感觉自己心中涌起了一股非常暴烈的情绪，他想大吼，想破坏点什么，但大早上的，都很安静，如果这样吼会扰民，也会担心被别人异样地看待。

所以，他努力压下这股情绪，但这样以后，他突然间感到很绝望，觉得周围似乎有一道铜墙铁壁，紧紧地箍住他，让他不能动弹。

在咨询中，他说，他当时还隐隐有一种感觉，没有形成语言，如果不是咨询能做这么细致的探讨，他还发现不了自己这种想法，但在咨询中，这种感觉就变得非常清晰了。就是，当不顺接二连三出现后，他忍不住想，似乎这些事情背后，有一个恶意的强大的力量，这些不顺都是它故意来为难自己的，而且这股力量极其强大，而他很渺小，对抗不了。这时，他就很想攻击自己，骂自己傻逼，怪自己为什么会选这个时候出来锻炼身体……

这是他那天早上的完整过程，其内在的逻辑是：

1.任何不如意，都是在挑战他“世界应当按照我的意愿运转”的自恋。当这样想时，就没有小事了，所有事都关乎生死，都关乎我是全能神还是无能渣渣的根本区别。

所以你会看到，太多国人，哪怕再小的事都不会让步，都要争个头破血流，原因在此。

2.任何不如意，都有主观恶意动机。

过去，每当遇到挫败时，他都会觉得，外界有主观恶意动机。所谓主观恶意动机，即，没有什么不顺是客观因素导致的，都有主观恶意在。

譬如，他很怕当众演讲，因为一旦他表达不畅，就会觉得，其他人都幸灾乐祸地看着他，嘲笑他。觉得别人幸灾乐祸和嘲笑，就是认为他们有主观恶意。

但这次，因为事件中没有涉及人，所以他找不到“主观恶意动机”，最初曾猜想是修自行车的人撒了钉子，但发现自己的车胎上没有被扎的

痕迹，所以这个怀疑也不能成立了。

这反而逼出了他内在的实相。最后他隐隐觉得，这几件不顺利的背后，有一个强大的恶意力量在，它宛如魔鬼。这个魔鬼，是他内心中很深刻的部分。当他演讲受挫时觉得观众在嘲笑他，其实是，他将这个内在的魔鬼投射给了观众。当有人可以怪罪时，这个魔鬼不容易看到，但这次谁都不好怪罪了，反而逼出了这个魔鬼。

3.有主观恶意动机者，必须道歉。

其间，他想过，这个自行车品牌的维修店有问题，他一定要找到他们，让他们道歉。但他同时又知道，这太无理了，因为他起来得实在太早。

4.否则，就是你死我活。

我是神；你有意冒犯了我；你必须道歉，道歉意味着承认了你的主观恶意是错的；否则，就是你死我活。

这个你死我活，是非常真实的。当人处于自恋性暴怒时，确实很难搞。譬如对这个男子而言，他感觉到一个强大的恶意力量在针对他，他必须征服它，消灭它，否则，这个力量就把他击败了。他被击败时，就感觉到，自己被镇压了，周围有一道铜墙铁壁箍住了自己，让自己不能动弹。

这还不算，他内心中的狂怒还在，而狂怒不能指向外界，他被强大的恶意力量击败了，他得认输，认输那一刻，这股狂怒还在，但是不能向外，转而向内攻击自己，于是他想死。所以，如果这个逻辑不破，真会是你死我活的战争。

对于容易暴怒的人来说，最关键的是，他需要看到，常常是，并没有谁在恶意对待他，他的暴怒，来自神一般的自恋受到挑战，他内心的黑暗，由此而来。

例如一位来访者，因为我临时取消一次咨询而愤怒。那次之后的咨询中，我们仔细探讨了她的愤怒。她说，咨询对她很重要，她能感觉到，心中的一股能量随着咨询的进展而升起，但咨询突然被取消，她感觉这股能量被打断了，特别是，她对控制不了我很绝望，她感觉到，我根本不在乎她。

我取消这次咨询，是有客观原因的，并告诉了她。但这并不能真正打消她的感觉，她意识上知道，我在乎她，但感觉上，还是觉得我根本不在乎她。

后来谈到，问题的关键在于，这次取消是突然的。她已经对这一次咨询有了期待，而突然取消，她的期待落空了，这种落空，让她很愤

怒。

这份愤怒，就是自恋性的愤怒了。“我”发出了一个期待，这个期待就必须得实现，否则，“世界必须按照我的意愿来运转”这种自恋感，就被破坏了。然后，愤怒由此而生。

如果说有魔鬼，其实那个魔鬼，正是暴怒者自己，他们期待别人和世界必须配合他们的意愿，保证他们意愿的实现，否则意愿的能量，就变成了暴怒。能看到这一点时，他们对自己的暴怒，会多了很好的觉知，以后就可以相对好一些地管理这份暴怒了。

和这位来访者谈完后，我突然理解了多年前一直没搞明白的一件事：一高富帅，常失控打架，超厉害，可以一个打几个。问他为什么总打架，他说每次都有人看不起他。我惊讶地问：你条件这么好，出门都是豪车名牌衣包，谁会看不起你？他也说不上所以然，现在想起，突然明白：他的意思是，谁都得听我的，按我的来，否则就是看不起我。

过去一直批孝道，但随着对巨婴心理了解得越来越多，就越来越明白，孝道就是巨婴国集体意识的设计。因巨婴们都是一言不合就要你死我活，这种争斗很可怕，所以就设计成，孩子孝父母，臣子忠君上，让弱者服从强者成为一种集体道德，就可以减轻内耗了。明显不公的孝道，是太容易自恋型暴怒的巨婴国的合理选择。

巨婴国概念没形成时，对孝道有遏制不住的愤怒，当巨婴国概念形成后，愤怒化解了很多。一个群体和其文化，即其集体之心，会形成一套系统，一环扣一环，本是为了解决问题，但也导致了轮回。我们需要深入觉知集体之心，同时也能跳出轮回去观察它。

脆弱的真相与高考独木桥

如果你在人际交往中非常脆弱，那么仔细观察你自己，都会发现隐藏着的这种逻辑：

1.我对你表达了一份渴望，如果你满足了我的渴望，这很好；

2.如果没有满足，我的渴望立即变成了暴怒；

3.暴怒向外表达，就变成了显而易见的破坏力，即暴脾气；

4.作为脆弱的人，我不敢向外对你表达我的暴怒，于是暴怒的能量变成向内攻击自己——看你这个傻逼（货或蠢货，或不知天高地厚等），怎么这么不要脸！

所以，暴怒，准确说是自恋性暴怒，才是脆弱的真实表达。

自恋即世界要按照我的意愿运转，否则我暴怒。暴怒指向外界就变成了坏脾气，向内就变成了对自己的破坏，也即脆弱。

一位女性来访者，当她做“碰触你的内在婴儿”练习时，看到了一个被割了很多伤口、鲜血淋漓的婴儿。相应地，在现实生活中，她是一个很脆弱的人。

脆弱的人，看起来是好脾气，就是太脆弱而已。但其实他们和坏脾气的人的内在逻辑是一样的。譬如这位女子，在咨询中向我提出了一个请求，我没有答应她，她的内心立即就有了狂怒，但她怕这份狂怒破坏关系，所以立即压抑了下去，转而变成了对她自身的猛烈攻击，她开始恨自己为什么向我提出这份请求。

她从记事起，要么是孤独没人理，要么是被大人训斥，就像被砍了一刀似的，但比这个更多的，是她向外界发出请求，但没人回应，这些请求的能量都变成了暴怒，转过来自我攻击，所以她感觉满身都是伤口。

从小到大都孤独的人，都是内伤满满。

可以说，暴怒的人，和脆弱的人，都是一根筋。他们发出渴望时的能量，只能走独木桥。被实现，这时就体验到生命；被拒绝，这时就变成死亡的力量，即破坏欲或毁灭欲——世界必须按照我的意愿运转，否则，去死！

我们的高考独木桥，也来自这份焦虑，我（或我的孩子）付出了努力，就必须得有效果，最好上清华北大。否则，就有毁灭欲即死亡能量出来，但高考失败看起来主要是考生自己的事，没有一个明显的敌人可

以去恨去攻击，毁灭欲难以向外，只好反过来攻击自身。高考失败后的自我憎恶乃至自杀，多由此而来。

很多父母，虽然意识上知道孩子高考失败需要安抚，但他们做不到，就是控制不住地要攻击孩子，也是因为他们安抚不了自己的毁灭欲。

想毁灭自己的考生，想毁灭孩子的父母，都是巨婴。

婴儿的世界，一发出需求，就渴求立即实现，否则就失控，并体验到彻底无助。好在，婴儿的主要需求是吃喝拉撒睡玩，如果有一个敏感的好妈妈，及时回应婴儿，那么婴儿可以得到基本满足。

但大孩子以及成年人，任何重要需要的满足，其实都需要时间、空间，以及努力才能完成。如果一个人逐渐体验到，他的世界基本是可以掌控的，愿望基本是可以实现的，那就意味着，他的生本能战胜了死本能。

脆弱的人和暴怒的人，他们的世界都是缺乏这种基本掌控感的，他们的渴望一旦得不到回应，代表生能量的渴望都会变成代表死能量的绝望与暴怒。他们没法安抚这份死能量。

一男子，想达到某个目标，失败绝望之际，他感觉周围世界有一道铜墙铁壁，在阻拦他，且铜墙铁壁后，有一个恶意的力量（即死神）在和他作对，他怒得用头撞墙。这样做的隐喻是，我要把这个和我作对的死神给撞死。

这就是一个直线式的能量，要么实现，而生；要么受阻，而死。不能绕弯，不能掉头。

但一次，他撞墙时大哭，哭泣中，他突然明白，他可以绕过这个“墙”，用其他办法实现他的目标，只是需要多些时间，多些努力。从这以后，他的这种暴怒与自伤，就好了很多。并且，这份暴怒中藏着的能量因此理顺后，变成了极其饱满的热情。

对于国人而言，高考独木桥也是如此。

过去，城乡差距如天堑，且绝大多数资源都控制在城镇户口所代表着的体系内，所以高考真如独木桥一般，过了，有了城镇户口，就鲤鱼跳龙门；没过，还是农村户口，就很惨。对于农村户口的孩子而言，高考真如生死之门。

相应地，虽然城市户口的孩子，出路会广一些，但文凭也仍然是僵化体系的一个重要证明，所以高考也仍然很重要。

现在，我们的社会，丰富程度还不够，但已不再是高考独木桥，有

很多条大路可走。如果高考落榜，那么真可以看看，你还可以走什么路。

延迟满足的关键，不是父母非要给孩子制造挫折，而是孩子自己明白，只要他持续努力与付出，世界会回应他。他不可能事事顺心，但世界基本上有一个规律在——努力，不会错！

最初婴儿都活在全能自恋中，觉得世界和自己是一体的，所以，一发出渴望，世界必须立即满足自己，否则生能量就变成了死能量，渴望就变成了绝望与暴怒。

成年人则知道，多付出努力，就可能会有效果。你持续地发出声音，世界回应你的可能性就更大。

当然，有些努力，会面临败局，即，不管你怎么努力，你的一个具体意志看来就是不能实现了。这时候，你需要承认这一点，放下执着，收回你在这个具体意志上的能量，转而将这份能量投注到其他事情上。

所以，巨婴做事，常只能过一招，败了就不行了；成熟的人做事则可以连续过很多招，因懂得努力的价值。

能量必须被确认，否则死亡

婴儿的能量伸展，如同一个单通道。它要么被呼应、被接住、被看见，然后可以存在；要么不被呼应，这份能量就像被否定了一样，然后这份被否定就变成了暴怒。

一位刚养猫的主人，忍不住虐猫，因为每次呼唤猫，猫不过来，他就会立即暴怒，然后就想攻击猫。他说：他希望他发出的声音都能被接住，每当不被接住、没有回应的时候，他都会觉得自己要死掉，或者说，这个声音就不应该存在于这个世界上似的。

本书的最前面，我用章鱼的触角来形容这个能量的伸展过程，但这还是有些不一样的。如果你发出的能量，如同章鱼的触角，那么意味着这份能量可以绕弯可以变化，有灵活性。但婴儿的这份能量伸展是没有灵活性的，它就如同一条直线，一往无前，如果被拒绝，就感觉像撞到了一面墙上。然后，就变成了生死较量，要么暴怒，把墙撞翻，要么自我攻击，觉得自己很羞耻，然后想灭掉自己，或者灭掉这份能量。

共生关系中，存在着大量如此暴烈的能量。所以，共生关系中，没有中间地带，要么是我的感受留存，要么是它被彻底消灭。这导致我们不能求同存异，而只能求同灭异。

孔子说：君子和而不同，小人同而不和。在我们的历史上，和而不同的时候都像是道德模范时刻，该大书特书，而同而不和的时候，是主线。

梅尔·吉布森演的电影《爱国者》中，美国人决定追求独立，不惜为此和宗主国英国发起战争。男主角所在的州召开会议，其中力主独立的男人，和男主角是挚友。结果，在大庭广众之下，男主角极力驳斥了主战派。尽管如此，这丝毫没有动摇两人的友谊，他们仍惺惺相惜。这在中国，是不可想象的。

我一位男性来访者，他常有暴怒行为，很小的事情，当受挫时，他都会暴怒得想毁灭点什么，要么毁灭某外部事物，要么攻击自己。

一次，他走路时，做一件事受挫，一下子陷入暴怒，并瞬间觉得外部世界如同一道铜墙铁壁一样，将他给阻挡住，他感觉到窒息，然后抱住一个电线杆子，拿头猛撞。此前，真会撞得头破血流，但受咨询影响，他撞了一下立即就有一点清醒过来，随即减轻了撞的力度，并且，增加了对自己感受的觉知。

精神分析有一个术语——见诸行动，意思是，一些情绪太难受了，你不想承受，于是把它变成行动。拿头撞柱子，看上去很疼，但如果观察自己的内心，会看到让自己更为难受的情绪。

他观察自己，感觉到极度无助，瞬间浑身瘫软无力，但他就让这份无力感发生，让身体软下来，那一刻，他有了悲伤大爆发，开始号啕大哭，但哭着哭着，他逐渐恢复了力量，然后对于那个受挫的事件，很自然地想到了一个解决办法。山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。

不仅如此，这件事还给了他一个很深刻的总结：当事情不能如愿时，绕一个弯，就可以有新的办法出来。之后，他那种暴烈的情绪就好了很多。

这真是很好的人生经验总结。婴儿是没有时间、空间概念的，有了一个渴望，就希望立即解决，不能有时间和空间上的拖延，如果没有人回应他，他的渴望立即会变成绝望，变成黑色的能量。可以说，要么立即实现，而这个渴望所代表的能量得以生存；要么被拒绝，这个渴望所代表的能量就死亡。

但成年人不同，成年人有时间、空间的概念，知道一个渴望变成现实需要时间上的投入，需要空间上的策略。在这个时空节点上受阻了，可以在时间上更有耐心一些，并可以想想，让这股能量在空间上绕个弯、回个头，或者暂时后退一下，最终还可能会找到解决办法。

能量实际上是不灭的。对于巨婴而言，渴望变成了绝望、无助、暴怒，也并不意味着这股能量的死亡，其实它只是转入到黑暗中，变成黑色的、僵住的能量而已。

如果有比较成熟的自我，你便会知道，只要有耐心，总能在时间和空间上想办法。当然，你再厉害，也不会完美地掌控你的人生，但你会知道，可以基本上掌控你的人生。

美好事物，都因投入而生

巨婴和真正的成年人最大的区别或许该是，巨婴觉得，我一发愿，事情就得立即按我的来，否则就会感觉到挫败，成年人则知道，好好去投入，在时间上持续，在空间上延伸，事情会逐渐朝你期待的方向发展。

这个过程中，耐心和投入是关键，没有它们，就算有所成就，也是个粗糙玩意儿，有了耐心和投入，成果就会趋向完善精致辉煌。

关键是细节，美好的事情都由地道的细节构建而成。地道的细节，必须投入且专业。

朋友圈曾流传一篇文章，讲上海迪士尼如何打造，看了后就会知道，想与迪士尼竞争的万达广场再有一百年都追不上。万达广场，是急切构建的东西，这样的东西，都透露着暴发户味儿，也因此粗糙。

比较美剧与国产剧，美剧常常恢宏如史诗，国产剧则常是神剧——拍脑袋想象而成的粗糙玩意儿，是到位的反义词。

受“世界必须立即按照我的意愿运转”的自恋驱使，巨婴总希望事情能尽快实现，越快越能满足其自恋，而不能皈依事情本来的道理，由此打造无数到位细节，让事情浑然天成。

所以差别是，巨婴在追求自恋，在乎的是事情要按照“我”的道理来；人格健康的人，则愿顺从事情本身的道理，能承受大大小小的挫折。必须与事情建立起有链接的关系，顺从事情本身的道理，才会有到位的细节。

外在世界，都由主观意愿持续投入转化而来，当然这个转化也纷繁复杂，并不是直线的、一蹴而就的。正如《权力的游戏》所构建的世界，最终会看到，最善意最有人情味的是史塔克家族，而最可怕的东西，也由史塔克家族促成，这两个部分构成了史塔克家族的整体之心。

成熟的心智，需要基本的信心——我相信持续的投入会转化出我想要的东西，虽然这事不一定会发生，但我越投入，可能性就越大，并且在投入过程中，我的心得到了淬炼。但对于国人而言，皇帝（终极巨婴）代表的权力体系可以随意剥夺其他人的成果，这会破坏这份信心，让人们更为急功近利。

人需要一个空间，展开自己的心，将内在的种子，投射到外部世界上，然后观察外部的结果与自己内心的律动，回观自己而淬炼自我。但我们的文化里，这个空间常被破坏，外在空间，权力体系可肆意掠夺；内在空间，巨婴式父母伴侣也会入侵。这都破坏了我们的耐心。

中国女人为什么脾气大

中国家庭中，常常充满怒气和怨气，它们也多是自恋性暴怒的转化：你为什么和我想象的不一样？为什么不按照我的来？

上海的心理咨询师吴迪发现，中国女人在恋爱中脾气太大。她在微博“麻辣情医吴迪”中写道：

走在街头，常看到这样的年轻情侣，女生虎着脸指责男朋友各种不是，站在街上旁若无人嗓门很大，通常这样的男朋友还替女朋友背着大包小包。可是很少在国外或者在国内街头看到外国情侣这个模样。这是为什么？中国女生火气都那么大？

这条微博引起了很多人的回复，网友“柏玟美旭”回复说：

这也是一个德国心理医生在戏剧治疗工作坊中感叹的：中国女人脾气好大。他说，对应的男人如果换用性感的方式对待，而非讲道理，就会好很多。大概是：女性没被性满足吧。

说到男女，大家很容易想到性上，于是觉得，中国女性在恋爱中脾气大，是性没有得到满足，但以我的了解，性会是重要因素，但不是主要因素，主要因素，还是心理发展水平太低。追求性满足，是俄狄浦斯期以后的动力，是3岁后的幼儿的事，而国人多是6个月的婴儿，其动力，还是在找和自己共生的妈，而妈就必须满足婴儿的各种需求，否则，婴儿就觉得自己可以理直气壮地生气。

根据心理发展水平的层次，恋爱有三个水平：1.恋父恋母水平，会被对方魅力吸引，愿放弃自恋爱对方，但在恋爱中并不会真正失去自我；2.肛欲期幼儿水平，虽关注爱人，但主要关注自己，且既想独立又想亲密，不能很好处理这一矛盾；3.口欲期巨婴水平，只要亲密，要恋人将自己意志当圣旨，易将一切错误归咎对方。

中国女性脾气太大，主要是因巨婴，而非性。

并且，我们的文化，多少鼓励女人可以有脾气，而男人则要学会各种忍让。其中的一个深层因素是，女人一直以来是孤立在权力体系之外的游魂，而男人则构成了权力体系的砖瓦，权力体系要求男人们压制自己的个性，这样可以更好地服从于大家长与大母神。

由巨婴们组成的中国式关系中，容易有严重的人格碾压，即某巨婴要把问题全归到别人身上，而且一定会夹杂着人格上的强烈攻击。一旦发现这些人格上的攻击，要知道，一定是对方有问题，任何容易在人格上羞辱别人的，都是自己的人格发展水平不够。

并且，因为女性要将自己的未来依附于男人身上，所以她们也的确像是有了怪罪丈夫的资格，因为她们在过去难以靠自己掌控人生。

但是，必须说明的是，脾气大，虽然不好，但如果将脾气与个性彻底抹杀，那就更糟糕了。由巨婴组成的中国家庭系统里，每个成员都不好相处。不好相处的，还有点活力，能做事，特别是人际上可以为家里谋利益；好相处的，代价常是灭了活力。所以能看到好男人和脾气大的女性组成的家庭，常常是，男人只不过在提供物质之需，而但凡涉及复杂的人际关系的事，都是有脾气的女人在处理。

生育带来的权力之战

我做咨询发现，孩子的出生，是中国家庭最危险的时候，一个不严格的统计是，有六成的离婚大战，表面上看，是因为一方出轨，但真正的开始，却是从孩子出生而婆婆入住开始的。

这种战争，对性格不够强悍的新妈妈非常不利，婆婆已有战斗经验，且丈夫容易和妈站在一起，如果真出现惨烈争战，那会非常伤新妈妈的心，裂痕会从这儿开始。这也不仅是我个人的感知，谁都知道婆媳大战的残酷。

这到底是怎么回事？过去我主要认为，这是三角恋，是婆婆在和媳妇争夺儿子。的确，这是重要原因。但同样重要的，还有对孩子，特别是男孩的争夺。因为，在过去的传统中，男孩构成了家族权力体系的成员，谁控制他们，谁对家族的控制权就会增加。

我提出过很多问题，一些看起来显而易见但却从来没有被质疑过的奇异现象。譬如，为什么“奶奶”指的是祖母？

依照客体关系理论，乳房是婴儿头号重要之物，既然如此，那“奶奶”应该指的是妈妈啊，为什么是祖母？

一位来访者是新妈妈，她说，婆婆总和她抢孩子，理直气壮明目张胆，并且婆婆并不是多么有权力欲的人，只是孝道文化给了婆婆这种资格感。但是，孩子天生会和亲妈亲啊，特别是能哺乳的乳房起了很大作用。结果一次哺乳时，婆婆非常嫉妒地看着她说：你不就仗着你有这对奶吗？如果没有，孩子就是我的。

在微博上发起这个讨论，发现婆婆和媳妇争夺孩子哺乳权的事非常多。有的婆婆想把孩子带回老家，有的婆婆甚至会去奶孩子。本来这些行为都有合理之处，但做媳妇的都感觉到，婆婆这么做，是为了和她抢孩子，想切断她和孩子的天然母婴联系。

孝道给了婆婆很大话语权，让她们可以理直气壮地去争，有时似乎她们才是孩子的第一抚养人。并且这种现象非常普遍，所以奶奶这个词在全国范围内就成了祖母。还有更夸张的，一位网友说，她们那儿的方

言，把祖母称为“恩娘”或“亲娘”，而母亲就叫作“妈妈”。

男人们在社会上竞争皇帝位，女人们则在家里竞争大母神位。

这是非常可惜的部分，按说，新生命的到来，应该给整个家庭增加爱，但在太多家庭，增加的却是权力之争。

我将生活分成两个领域：社会领域，规则是权力；私人领域，规则是爱。但我看到，在中国家庭中，权力常常压倒爱，成为主要的规则，大家的各种努力，主要指向谁在家庭中掌权。

比起自恋性暴怒来，这是更为关键的部分吧。

认识你的绝对禁止性超我

出头的椽子先烂；枪打出头鸟；木秀于林，风必摧之……

中国有很多类似的话。历史上，这也很常见，英雄好男儿们通常下场都比较惨。

工作场合和家中，有另一类似的现象：鞭打快牛。即，不动弹的懒人们可以偷懒，而谁若是负责的、干活的，则容易负责太多，干活太多，好处却不多。

总之就是，多数国人是惰性的、冷漠的、不动弹的，而对于积极的、热情的、爱动弹的，则容易百般挑剔。

这是为什么？

高中毕业时，流行留言纪念本，找每个同学给自己一些留言。女生们给我的留言，大多数都提到我在语文课上的发言很精彩。

当时蛮震惊，问最好的哥们，我语文课上发言很精彩吗？他说是啊，你经常语出惊人，有时想，你小子是不是在追求这个，不过了解你不是那样的人。

的确，我从未想过要语出惊人，就是当语文老师提问时，我有想法就举手了，而且也只是直接表达而已，没想过要给人深刻印象。

大学毕业后，进了《广州日报》。刚工作几天，就有一次机会参加夜编中心的定稿会，决定当晚的报纸上什么稿件。我们新员工被请过去，其实只是列席，但当老总问到，你们有什么意见时，我毫不犹豫举了手，表达了自己观点。

这一刻，我看到老员工特别是一些中层领导们奇异的眼神，后来有人对我说，你也太不知天高地厚了，这定稿会没有你新员工说话的份儿。

但我一直都没太压抑自己的表达，所以才有了今天的成果——已经写了十多本书，而且还要不断写下去，在微博上也总有充足的表达欲望，似乎有说不完的话。

为什么高中语文课，大家都不回答问题？

为什么一个定稿会，新员工就不能表达？

为什么，我们社会，到处都是“沉默的大多数”？

一位来访者的梦，我认为是极好的回答。这个梦，我在前面分析过（见第33—35页）。来访者多次梦见，一个超大的房子里，有一航母大的苍蝇，盯着她的头，她一动不敢动，好像一动苍蝇就会咬下她的头。

这位来访者的梦，像一个极佳的寓言一般，深深地刻画了中国家庭、社会与国家的现实。控制性的家长、老师、老板、伴侣乃至权力体系，其实都是这样的苍蝇。

除此之外，小说《1984》中的老大哥，以及《魔戒》中的魔眼，都是这么一个东西。我把它称为绝对禁止性超我。

绝对禁止性超我从何而来？它有这样几个源头：

第一，婴儿都是全能自恋的，有一个想为所欲为的本我，而这个能量一受阻，就立即会从全能神变成全能魔，从“我想完全为所欲为”，变成“原来我什么都做不了”。从这个意义上，这个绝对禁止性的超我，可以由婴儿的全能自恋性本我直接转变而来。

这可以解释，为什么很多人孤独长大，并没被父母或其他人严厉禁止过，但却有一个绝对禁止性的超我。

第二，巨婴式父母要孩子完全听自己的，这就直接构成了孩子的绝对禁止性超我。孝道文化给了中国父母们这个特权，让他们可以最大限度地向孩子索要服从，程度越高，孩子的“绝对禁止性超我”程度就越高。

第三，社会历史文化。这是我们的集体之心，活在这样的社会中，耳濡目染就会形成这样的绝对禁止性超我。

对我而言，这两次咨询对我形成绝对禁止性超我的概念，至关重要。之后我会看到，我们文化中，象征着绝对禁止性超我的意象实在太多太多。

如佛祖的五指山、观音的紧箍咒、唐僧的咒语，它们三个一起构成了对齐天大圣全能自恋能量的镇止。从佛学修行上看，这或许有更深含义，而从心理学上看，佛祖就是父亲，直接掌控孩子手脚，观音是母亲，控制孩子思想，而唐僧则是社会道德，不断重复观音早就给孙悟空制造的可怕束缚。

对于哪吒而言，父亲李靖是托塔天王，他手里的“塔”就构成了束缚。

“塔”的意象很有意思，白娘子作为蛇妖，也是先被法海（可以说是低等级的佛）的钵给控制，而后被镇压在雷峰塔下。

依照野蛮的精神分析，塔是父亲生殖器的象征，而钵、圆形的金箍

则像是母亲的子宫。所以说，这像是生殖文化中的战争？

更经典的，是紫禁城。它看似辉煌，但总缺点人味儿，还像是一个超级版的蜂巢或蚁穴，只不过在蜂巢和蚁穴中，是蜂后和蚁后掌权，而紫禁城是为了保证唯一的雄性龙王的无限交配权。

如此说来，所谓婴儿的全能自恋梦，其实就是无限交配权梦，它就是如此低级？

我们需要警惕，自己是不是被绝对禁止性超我限制了，也要警惕，自己是不是对别人构成了绝对禁止性超我。

在我的微博上，也总是听到有人或善意或敌意地说，你的专业是心理学，你就在这个领域说话得了，其他领域你别插足。这种评论是让我最不舒服的，因为不管看似善意还是恶意，都是试图限制我的手脚的。

围绕着苍蝇这一类似意象，分出两类极端的人。一类是被苍蝇击败的人，一直活在一动都不能动的感觉中，任何规则都可以束缚住他；一类是绝对抗争的人，不接受任何规则的限制。这两类人还总走在一起，特别是用爱情这种极端方式，为的是学习和解。

再说说创造力。创造力来自于自由，自由可导致活力的自然流动，那时手脚的随意伸展都可以有创造力，而当活在不能动弹的感觉中时，就别说什么创造力了。

中国的儒家传统以及社会权力体系，都是过度限制性的，所以我们也一直缺创造力。

但恢复创造力也不是一件多么难的事，因这是人的天性，只要放开手脚就可以了。

韩国就是一个很好的例子，他们虽然在家庭、文化上还有很多压制性的东西，但整个社会呈开放态，所以他们的创造力就出来了。

愿我们也能改变，看到自己心中的那只苍蝇吧，并少对别人发出限制性的嗡嗡声吧。

作为一个被动封闭的宅男，一天，在思考自己的人生时，感慨万千，觉得自己活得太萎缩了，由此冒出这样一句话：苍蝇在争论对错，而英雄一路前行。过去最愚蠢的地方，就是一直想做一个正确的人，结果总是待在原地不动。

必须正确了，才能前行，其意思是，必须得到自己心中的那个绝对禁止性超我的认可，才能前行。

所以你看，虽然我父母并没有直接限制我什么，但我一样有一个绝

对禁止性超我。

同一文化之内，人人平等。

中国式考试的为难味儿是怎么回事

考试，是一个隐喻：你要伸展自己，是否被允许伸展，伸展到什么样的标准，才会被认为配活着。

考官则有两种：绝对否定性的死神，和相反的生命之神。

如果你潜意识中，觉得考官是前者，那么任何考试对你可能都会变得极为艰难。

如是后者，那么考试就会变得容易很多——它就只是对你能力伸展程度的一个检验。

中国式考官，还不是绝对否定性的，而是绝对禁止性的。

中国式考官设立了标准，该标准喜怒无常不可揣度，他就是来为难人的，为了传递权力感——一切都是我说了算，你必须围着我的意志转。你的能力，即你在某方面的伸展程度毫无意义，我毫不关心。

譬如，就一些犄角旮旯中并不能证明对该学科掌握程度的知识点出题，就是这种味儿。

我是1992年参加的高考，那几年的政治题中，多项选择题是让我们充满畏惧的部分，错一半甚至更多，是极为常见的。结果是，满分一百，我考83分，就已经是我所在的省重点高中的八个班中的年级第一名了。

我是经过顿悟，才解决了多项选择题的困难的。我发现，自己对考试有了抵触，因为无形中，将考官放到了敌人的位置上，而将自己放到了脆弱的被审判的位置上，对考官真是敌意满满。觉知到这一点后，我问自己，干吗要把考官和自己放在敌对的位置上呢？这种敌对的态度会有什么好处吗？我要放下这份敌意。

于是，我发展了一个考试技巧——站在考官的角度看问题，问自己，如果我是考官，会怎么出题。结果，到了一种可怕的地步。我拿到政治试卷，看了几个多项选择题后，仿佛可以感觉到，这个出题人是严厉的还是宽松的，以此来调整自己做题时的尺度。

但我这种考试技巧本身也成为一种悲剧，这不是对我知识掌握程度的测试，而真是来为难我，来考验我对出题人的揣测能力的。说白了，像是太监和大臣要揣摩皇帝的心思，也像是孩子要去揣摩父母的心思。

所有孩子都渴望获得父母的认可，父母就是孩子最初的考官，并且，孩子会把父母的考官形象纳入自己内心中，成为他们的“内在考

官”，弗洛伊德的超我即由此而来。父母是鼓励孩子伸展自己，还是禁止孩子伸展，而拿自己的好恶管束孩子，这至关重要。前者鼓励孩子做自己，后者要孩子按照自己的来——妥妥的巨婴范儿。

我一直都是考试机器，每到大考试必超常发挥，这要感谢父母给了我相当的自由。从小到大，我从父母那儿，没挨过打没挨过骂，要十块钱给十二甚至十五，人生的大小选择，基本也都是我说了算，所以父母作为我生命最初的考官，是祝福性的，而不是禁止性的。

多位来访者，学习能力极佳，但考试能力极差，他们在考试中都有这样的时刻：突然间，觉得试卷上满满的恶意，然后心生恐惧，就没法发挥了，感觉被冻住了。

一位女士，在一次职业技能考试中接连几道题做不上，整个人立即就慌了，随即发现，对整个考试失去了信心，这时，她心里冒出了一句话：我认了，我输了！出题人，这次你赢了！

其中有两人都不禁想到，父母凶狠的眼睛盯着自己。其中一位女士甚至总结出，每当她考好，父亲都会极不高兴，而考砸了，父亲则幸灾乐祸。

故事到了这种地步，就像是绝对否定性的了，这毕竟是少数，多数还是绝对禁止性的——你不能自由发挥，但如果你让我高兴，我还是愿意奖赏你。

有时候，这种认可会变成，无论你怎样，我都不认可你。

一位男士，说他小学时一次考了98分，兴高采烈地给父亲看试卷上的成绩，结果父亲说，你看你马虎的，如果那道题你认真点，就可以考100分了。

他想想，是啊，父亲说得对！下次要认真！

下次，他果真考了个100分回来，给父亲看，不料父亲却说，别骄傲！这让他失望至极。

中国式的考试，充满绝对禁止意味。过去的八股文，现在的应试教育体系，都像是故意为难人的。

很讽刺的是，心理咨询业内的一个专业体系（不是心理咨询师的资格考试，这个很简单），本来极好，但逐渐也变成绝对禁止性的了，为难程度高得让人望而生畏。

顺便也说一下我的一个焦虑。从2005年写心理专栏，其中相当一部分文章是分析新闻人物的，这引起业内人士的一些不满，特别是开始玩微博后，我的这些文章，引起了一些业内人士的强烈抨击，为此我多次

和专业人士探讨，我分析新闻人物，有没有违反心理咨询师的职业道德，最终达成的共识都是，这样做是有争议，但没有违反职业伦理。

现在看，其中一些抨击，特别带有强烈情绪色彩，恨不得将我从心理咨询界扫地出门，真是透露着强烈的绝对禁止性的味儿。本来的职业道德是75分，但他们恨不得把这个分数拔到100分，而这时他们就会觉得自己是高高在上的考官，可以给别人发道德禁令了。

但也好，正是因为这些抨击带给我的焦虑，导致我一次在一个微信群里，和几十个资深的心理咨询师探讨这一问题，而提出了“绝对禁止性超我”这个概念。

国人的考试焦虑如此浓烈，也许应该在全世界的正常国家中排第一，也该有一本书，来专门论述其中的心理奥妙。

最后谈一个小技巧。

如果作为考生，你太焦虑，那么可以试试想象，看看你自然而然想到的考官，会是什么样的人，将他的形象具体化。

也许你会发现，他是绝对禁止性的，那么试着转变这个形象，想象这个人曾经给过你的认可，特别是鼓励你自由伸展的那些时候。如果不行，那么，就试着换掉这个考官，将一个给过你很多理解、接纳与支持的人，变成你的考官，然后去感受，面对这个考官，你的感觉如何。

或者，你也可以向我学习，去深入认识你心中的考官，即弗洛伊德说的超我，也许你会发现，心中那个由父母原型而发展出来的考官，真的是千疮百孔，虚弱、荒唐且可笑。你可以鄙视它，也可以对它生出理解与同情。

失控即魔鬼

国人为什么爱归罪别人？

一次咨询，一位来访者说，她爸爸永远都在怪罪别人，怪罪她或者她妈妈。譬如，一次，他爸爸饭没做好，却怪罪她说：谁让你在这儿碍手碍脚，害我饭都做不好！

这个说法让我觉得太奇葩，影视编剧们都未必能想到，于是就此发了一条微博，询问大家遭遇过的奇葩归罪事件，结果引起很多人吐槽，多数是说被归罪的，也有勇敢的网友说自己是如何归罪别人的。

例子很多，列举一些让我印象深的吧。多数是说别人的：

1.前任四级没过，他父母打电话骂了我一通。

2.哈哈，早就发现我妈是这样。她从厨房端菜到客厅，如果洒了一点汤，她就说“都是你站在这里，挤得我过不去”，实际上我站在窗户边上，离她还有好远呢。

3.我妈还有更奇葩的，比如她永远用什么找不到什么，然后她就催我帮她找，但是她找过的地方绝对不许我再找，否则就暴跳如雷，好像我再找一遍就是怀疑她的能力，就是不尊重她。比如，有一次登机安检过行李的时候，她说她找不到行李箱的钥匙了。明明就放在手包里的。我跟她说肯定还在手包里，仔细找找。她就爆了，大吵大闹说我明明找过了，你凭什么质疑我。我想拿过来帮她找，她也不给，最后，还是安检员说，拿手包来，我帮你用X光扫扫吧，结果人家说就在包里。我妈这才没话说。

4.听一个女儿说，她妈来她家。到做晚饭时间，如果她说：妈你坐着，我去做饭。她妈会幽幽地说：你是嫌我吗？然后女儿马上说，那我们一起做饭。她妈又会幽幽地说：我是来给你做佣人的？所以每次到做饭的点，气氛都非常诡异。

5.老公说都是因为你不独立，让我不能安心在外面打拼，害得我们开不上豪车，住不上别墅。

6.我家这样的事比较多，最为奇葩的是12岁生日那天中午，我妈吃饭时给我做“开示”，我爸停在走廊里的自行车被偷，外面下大雨，谁也没看到、听到动静。于是他怪我，说：今天生日就是晦气！都怪你，不然车怎么会被偷？于是被打骂一顿……现在想想，好可笑！

7.一次在城际上，一个奶奶弄撒了一包花生豆，然后就骂小孙子：“不让你买这个，非得买……”然后气急败坏地走掉不收拾了，孩子妈赶紧安慰吓哭的孩子。

8.我妈晨跑因为太冷，回来气得摔了全家盘子，还说是因为我8点还没起床。自己没给手机充电，说要你有啥用！不帮我盯着！而且每次都特生气崩溃骂脏话那种。

9.小时候父母爱打麻将，周末他们去打麻将的时候，我就去书店。他们要是哪天输了的话，就说因为我去“输”店了。

10.有一次我吃饭把筷子掉了，我妈说看你这么毛手毛脚的，难怪数学学不好。问题是，我数学挺好的。

11.我的背上生了一个大包，里面像是有脓，给妈妈看，她不知道是什么，就骂我良心不好，才会生这种东西。

也有坦承自己的：

1.我是这样一个自我破碎的人，比如英语考试，我没考过，同学考过，我会埋怨同学们太吵了，搞得我没法安静学习。其实是我自己不够努力，把自己做不好事归罪他人。以前我基本上把我犯的错误都归罪于外在事物，我也应该为自己的错负责。

2.我不小心撞到柜子，把柜子打了一顿。

这些归罪别人的例子，都有这样的共同点：自己遭遇了或大或小的挫败，立即找一个身边人或物去怪罪，觉得这个物挫败是这个身边人或物所导致的。

为什么会这样？什么样的人容易这样做？

在我的理解中，有完整自我的人，很少或不会这么做，而自我未成形或自我破碎的人，势必会这么做。

所谓自我完整的人，也即可以脱离父母而心理上独立的人，他们相信自己基本有能力面对生活的挑战，而如果出现挫折，也能客观对待，既不容易归罪别人，也不容易怪罪自己，而是相信自己能行，懂得安抚自己的挫败感，同时又会去寻找资源帮助自己。

所谓自我未成形或自我破碎的人，即巨婴。婴儿，必须和妈妈等抚养者共生在一起，事情也必须由抚养者替他们解决，同时他们也必然会产生的心理是，事情都是抚养者导致的。巨婴也一样。

并且婴儿或巨婴追求的每一件事情，无论大小，都必须符合他们的想象，这样才有掌控感，而一旦事情不符合想象，他们就会有崩溃感，这种崩溃感会引起不完整自我的瓦解。为了避免自我的瓦解，他们会把引发自己崩溃的责任推卸到外部世界上。

这些例子中，重要的不是怪罪，而是任何一件小事，他们都要去怪

罪，因为他们下意识里认为每一件小事都应该符合他们的想法。如果不符合就有崩溃感，随即要去怪罪。

所以自我未成形或自我破碎之人，是不能真正认错的，他们必须将任何挫败归罪于人，否则会导致自我崩塌与粉碎。这是中国人要面子的关键，必须要维护面子，因里子是破碎或空的。

对于自我未成形或自我破碎，画家方立钧有很多经典刻画。

太多国人是这两者，所以维护面子，即表面上的完整，是国人交际第一要领。

如果用心理学术语解释的话，自恋是最简单的解释：因自我没建立起来，所以必须维护自恋的能量，以勉强拼出一个自我来。

为了脆弱的自恋，一旦出问题，本能地要去怪罪别人。

复杂一些的解释是，自我未成形或破碎者，心理发展水平都是婴儿级别，而婴儿下意识觉得自己是神，世界必须按自己这个神的想法运转，如没有，就会有挫败感，以及被冒犯了的感觉。于是，他们对外部世界会产生巨大的敌意，但婴儿不能处理自己内在的敌意，于是将敌意投射到外部世界，认为外部世界有一种敌意力量在和自己对着干。

也即，任何大大小小的失控，自我未成形或破碎的巨婴，都会下意识地认定其背后必定有一个主观恶意对抗自己的力量，他们必须找到它，去归罪去攻击，否则寝食难安。对此，你可以想象，如果你身边有一个魔鬼出没，而你没找到它，这是很恐怖的。

因此，东西丢了找不到，是巨婴们最恐惧的事情之一，他们必须找到才行，而孩子是他们最容易认定的贼，所以很多国人童年时遭遇过可怕的被冤枉经历：父母、爷奶或其他亲人丢了钱，认定是你偷的，你不承认，他们朝死里打骂你，你惧怕，承认了，他们或者收手或者打你更惨，结果这点钱在别的地方找到了。

必须找一个对象去归罪，这是巨婴心中婴儿的一面，但同时他们也有成年人的一面，他们知道，不是谁都能被归罪的，强有力的不能去惹，于是好脾气的伴侣、孩子与下属是最容易被归罪的。

归罪事件中，众所周知的经典事件应该是频繁发生的老人讹诈扶助者的新闻了。多个报道称，摔晕过去的老人，醒来第一句话就是质问身边人：你为什么撞倒我？

这不是经过头脑加工的有意讹诈，而是本能反应。这种反应，是准婴儿的反应。婴儿的世界，当出现失控时，他们第一时间都会去责怪父母等养育者。小婴儿和成年巨婴的这种心理，概括而言，即要为自己世界的失控找一个看得见的可控原因，然后攻击对方，以为他们改变了，

自己就好了。倒地的老人需要尽快找到一个归罪对象，他们的世界才能从失控状态恢复到控制中，所以，谁靠近他们，谁最容易倒霉，因此造成了恩将仇报的局面。倒地老人“讹诈”扶助者这类事，我们容易视为道德问题，但真相或是，国人中，成年婴儿太多了。

这类事件中，司法体系的和稀泥态度造成了难以磨灭的超恶劣影响，对道德是极大冲击。处理这一类事件的关键不是惩罚老人，而是维护扶助者的清白，并肯定扶助者的见义勇为，同时也可以谅解老人的非有意恶意，而对于老人与家属有意的恶意讹诈行为，就必须给予法律的惩罚。

其实，之所以和稀泥在中国如此流行，是因为我们都知道，巨婴非常难缠，如果找不到可以怪罪的对象，他们就会不依不饶，哪怕把天捅破，也在所不惜。于是，相对更成熟、心理更健康、资源更多的扶助者就被老人家庭与司法体系共谋算计了，直到这时，巨婴的归罪动力才能相对平静下来。

世界必须按我的意志运转，如不顺，就要找一个对象去怪罪，这是病态自恋。而病态自恋，是他恋失败的结果。所谓他恋，即我可以爱上他人，并被他人所爱。

婴儿最原始的心理是全能自恋，即世界必须按我的意志运转，而我如同神一般。但如果孩子能与父母构建爱的关系，婴儿就可以从原始的全能自恋中走出。如他恋失败，就会退行到孤独的、必须自己掌控一切的全能自恋中。

所以，治疗病态自恋最好的办法还是有人爱他，因此，有此说——生命最初几年，如能攒够五千个夸奖，就可以帮孩子建立自信。自信，即健康自恋。

让孩子形成健康自恋，不容易，而治疗巨婴的病态自恋，则相当不易，这需要有此心理的成年人自己去做巨大努力。

或许，关键的一点是，巨婴，即成年婴儿须认识到，外部世界并没有那么多敌意与恶意，自己以为的外部敌意与恶意，其实是内心向外投射的结果。在一个又一个琐细的不如意小事中，并没有一个主观恶意的力量在和自己对抗，而是自己太希望事情必须按自己意志运转。

但更重要的，是巨婴需要走出孤独的自恋世界，与外部世界建立起真正有意义的链接来，那时，我们会由衷感知到（而不是仅仅是头脑意识到），自己意志控制不了的地方，有天使存在，有爱存在。

失控即魔鬼

有个视频，一只小狗打了两次嗝，之后，它就开始叫，似乎外部世界有个敌人，它在对着那个敌人吠叫。

这是怎么回事呢？按照精神分析的理论来讲，这是一个很经典的现象，在小动物、婴儿，也包括部分还停留在婴儿期心理发展水平的成年人身上，你会看到。小狗发现它控制不了打嗝这件事情，也就是说打嗝这件事失控了，之后，分裂和切割这样的心理机制就发生了。

从和巨婴水平的成年人对话，可以大致推理，它会这样想：打嗝这件事情我不能控制，既然我不能控制，那就应该是另外一个力量在控制，而且因为打嗝这件事情有点不舒服，所以控制这件事情的另外一种力量是有些恶意的，所以小狗就会对着外面吠叫，因为它觉得打嗝这件事情应该是它身体之外的另一个敌意力量在控制，所以它这样去吠叫。最后，大家发现它转过身来，就好像要去咬自己的尾巴，这个时候，它就开始怀疑也许在身体之内有一个力量在控制，比方说尾巴，虽然（尾巴）是它身体之内的东西，但是因为尾巴在身体的末端，所以它会试着把这个尾巴切割到“我”的范畴之外，怀疑尾巴是敌意的源头。

这是一个很简单的视频，但是它非常经典，对小狗、婴儿来讲，就会发生这样的事情。

我曾经做过一次思考，思考什么叫善，什么叫恶。我想，其实对一个生命来讲，善和恶会有这样一种逻辑：我能控制的范围就叫善，我不能控制的范围就叫恶。

这种心理，对成年人来讲非常复杂，但对婴儿、小动物来讲就非常简单，比如打嗝这件事，假如我能控制住它，那么这个事情就是一个很有趣的、好玩的、善良的事情，但是当我不能够控制时，这个事情就变成了一种恶意的事情，而且接下来这个婴儿或者小动物就会使用分裂（或叫切割）的心理机制，那就意味着“我不能控制打嗝这件事情”，那就应该是有另外一个力量在控制它，这个时候分裂就发生了。

最初这个小狗的分裂是“我身体之外的一个敌意力量在和我作对”，或者说分裂成“我和我不能控制的另外一部分”，而且“另外一部分”是恶意的。

当打嗝继续不能控制的时候，这个分裂就进一步变得严重，它就开始去看看是不是自己的尾巴、自己的身体在导致这样的事情，其实这个时候就意味着它把自己的尾巴切割到“我”之外了。

如果家里有婴儿，我们留意去看，婴儿的身上，这种现象数不胜数，可以直接拿过来置换，对一个婴儿来讲，如果打嗝发生，而他控制

不住，你会发现，他很快地就会陷入烦躁之中。因为他觉得自己被攻击了，他必须找到这个攻击他的力量，然后和它作战。

因为婴儿不能表达，也不能够怎么样，所以我们未必能够很清晰地去理解到底发生了什么，但在一些大的孩子身上就比较清晰。

就比如说，有一个网友曾经在我的微博上留言，说她的孩子把牛奶打翻了，结果他过来攻击妈妈。

这是怎么回事呢？他会觉得，本来我应该能够控制住倒牛奶这件事情，但是没控制住，而且在他的世界里，主要的（力量）就是他和妈妈，既然他控制不住，那就应该是另外一个力量在控制，当然这个另外的力量就是妈妈了。牛奶被打翻了，失控发生了，他就会认为妈妈变成坏的了，相当于坏妈妈打翻了这个牛奶，所以他要去攻击他的妈妈。

这个孩子应该是一两岁了，他能够去表达，所以当他的妈妈问他的时候，他就说出来了，他觉得是妈妈打翻了这个牛奶。

小孩子把妈妈视为坏人，看起来这是一件不好的事情，但对一个小孩来讲，这是一个很好的部分，因为他归罪于妈妈要胜过归罪于一个另外的力量。

当孩子失控的时候，他都要归罪到外部世界，假如他说有一个看不见、摸不着的像鬼一样的恶魔在攻击他而导致失控发生，那么这个时候，他当然会知道他控制不了这个鬼、恶魔，所以他会有一种彻底的失控感，并会将这个彻底失控的部分切割到“我”之外。

假如婴儿觉得坏妈妈导致了这件事情（失控），那其实就意味着一种修复的可能性，即妈妈可以跟婴儿一起努力来克服这件事情。当这件事情克服之后，婴儿就会觉得“我是好的”“妈妈是好的”了。这个时候，一个失控的事情就变成可以控制的了，而一个“坏妈妈”就变成一个好妈妈了，这样一来，孩子的世界就发生了重要的转化。

我相信讲到这儿，大家就会知道，对于一个孩子来讲，特别是对于一个婴儿来讲，妈妈或者一个成年的养育者的陪伴非常非常重要。

虽然婴儿的世界很简单，就是吃喝拉撒睡玩，当然还包括其他一些隐秘的部分，但吃喝拉撒睡玩是主要的，如果一个妈妈很用心的话，可以在很大程度上帮助她的孩子去控制这些事情。

假如是一个成年人，父母是控制不了他的世界的，也满足不了他，因为那个时候涉及结婚、生孩子、找工作各种各样的事情，甚至学习这件事情，父母已经没办法帮孩子去完成了，但是，对于一个婴儿来讲，吃喝拉撒睡玩，一个有感觉的妈妈可以在很大程度上帮孩子完成。

假如婴儿活在他的世界里，那里主要就是吃喝拉撒睡玩这样的事

情，并且处在一种基本可控的状态之内，对婴儿来讲，他就会觉得自己活在一个善意满满的世界里。

当然，失控不可避免地会发生，所以对婴儿来讲，必然有一个世界被他切割出去，并且这个切割出去的世界，是有一个“魔鬼”在导致这些失控发生，所以大家会发现，婴儿害怕黑暗和鬼，其实都意味着同样的意思。

比如说，我一个朋友在她的孩子一岁半之前连着搬家几次，结果她发现孩子开始害怕黑影。

黑影里有什么呢？其实我们可以这样来理解，因为连着几次搬家，这对一个婴儿来讲，刺激太大了，他会经常处在失控当中，这些失控发生之后，他也像视频当中那只小狗一样在寻找，到底是什么样的敌人导致了这些失控发生，黑暗像是一个看不清、摸不着的力量，而且黑暗之中似乎藏着他看不见的东西，比如说鬼，所以，这个婴儿就会觉得，是有一个鬼藏在黑暗当中导致了失控的发生，因为他没办法理解是搬家导致了这一系列失控，所以他要去归罪于一个鬼。

成年人怕鬼实际上就是从这来的，甚至我们可以用怕鬼的程度来衡量一个成年人在小时候面临的失控有多少。如果我们养育婴儿的话，妈妈及时地满足他，照顾他，陪伴他，让他顺利地克服吃喝拉撒睡玩带来的种种挑战，是非常重要的。

我们可以再次强调，一个婴儿如果有太多失控发生，那就意味着他会将太多的事情切割到“我”之外，最严重的事情是婴儿处在一种全然的封闭状态，他好像对整个世界没有兴趣，这个时候，他其实将整个世界都切割到“我”之外，已经意味着他觉得整个世界都像魔鬼一样。

对于全然封闭的孩子来讲，有任何事情侵扰到他，他都可能会发狂，因为他会觉得任何事情都是他控制不了的，所以任何事情对他来讲都是一种入侵，都是一种充满敌意的力量。

换成另外一句话来说，妈妈或其他的养育者把孩子养育得多好，就意味着婴儿在多大程度上可以把妈妈或者一个养育者纳入“我”之内、“好”之内。一个健康的孩子会是一个充满活力的孩子，他会对周围世界充满好奇和探索欲望，因为之前他的吃喝拉撒睡玩被照顾得很好，所以他会觉得虽然有些事情会暂时失控，但是经过一些努力，这个事情就会重新恢复到控制之中，他会觉得，虽然像是有一个外部世界，但这个外部世界似乎也在“我”之内，经过一定的探索和努力，可以纳入“我”或“好”的世界之内。

同样地，我们再做推理，比如说，对一个相对封闭的孩子来讲，他可能只对很少的事情感兴趣，其实这意味着他只能控制很少的事情，封闭的世界之外是他不能控制的。

对婴儿来讲，他越小，对他的照顾就越重要，因为他的吃喝拉撒睡玩的需求都有赖于一个成年养育者的陪伴。对他来讲，所谓的控制就是妈妈或者其他养育者把他照顾得非常好，及时地回应他。对婴儿来讲，及时的回应非常重要，你回应得越快，就意味着他在越快的时间之内解决失控这件事情，让世界重新恢复控制。

随着孩子逐渐地长大，另外一件事情就变得很重要，他要尝试着尽他自己的力量去完成一些事情，这个时候他逐渐地会觉得“我完成了这件事情”“我可以控制这件事情”，这种感觉对孩子来讲是非常宝贵的。对于婴儿来讲，妈妈或者其他养育者及时的回应和照顾非常重要。我们可以这样来理解，一个被照顾得很好的孩子，他会觉得自己活在善意满满的世界里；一个被照顾得很不好的孩子，他就会觉得自己活在一个恶意满满的世界里。前面一种孩子会觉得他活在天使环绕的世界里，而后面一种孩子会觉得他活在魔鬼环绕的世界里。

魔鬼即你自身

我一位来访者周先生，有一天晚上，为了给自己提神，喝了两杯很浓的咖啡，结果当天晚上失眠了。

他发现一点多钟自己还不能够入睡，这时候有一种很深的懊恼和自我攻击出现，因为第二天他有重要的事情，而且照以往的经验，如果晚上睡不好的话，他会头疼头晕，然后连带一系列的事情，第二天的状态会很糟糕，重要的事情也经常做不好，这让他很担心，所以他就开始努力，用各种各样的办法，想让自己能够很好地睡下来。

结果，他的努力都失败了。两点多钟，三点多钟，还是睡不着，到了四点来钟，他就出现了一种很深很深的自我攻击、自我诅咒的状态，他对自己说："看，你连睡觉都管理不好，你明明知道自己的身体很敏感，还喝了两杯浓咖啡，结果搞得一晚上这个样子，你管理不好自己的睡眠，你的自我管理能力真是太差了，活该有很多事情做不好，你简直非常非常糟糕，非常非常差劲。"

并且，他还有了这样的想象，他会觉得："为什么只有我这么倒霉！这个世界现在只有我睡不着，而正常人都在安然入睡，进入甜美的梦乡。为什么只有我这么差劲？！"

在这种自我攻击和自我诅咒的状态之下，一直到了五点多钟，他才终于睡了一会儿，大概到七八点钟醒过来。

我们来看，其实周先生失眠的这件事情和之前我们所讲的小狗不能控制自己打嗝的事情存在着类似的部分。

对那只小狗来讲，它发现自己控制不了打嗝，然后就把打嗝视为一个糟糕的事情，而且觉得有一个敌意的力量在控制自己的打嗝，所以它要对着外部世界狂叫，似乎它要攻击或者威胁这个外部世界。而周先生发现自己控制不了睡眠，他处在失眠的状态之下，有了很深的自我攻击，即"失眠是很坏的，而控制不了失眠的自己也是很坏的"，最严重的时候，他恨不得把自己杀掉。

当然，这两种（心理）是有不同的，因为这个小狗，或者说婴儿，他是在怪罪外部世界，而周先生怪罪于他自己，这当然是一个巨大的进步。因为，当你怪罪外部世界的时候，通常就意味着你会认为这件事无论如何都是你控制不了的。

比如说，我在跟很多人谈话的时候，发现他们会认为，有一些很糟糕的事情是因为自己命运太坏了。

这样思考的时候，你会发现自己简直不可避免地会自暴自弃，为什

么呢？

因你认为，坏的命运之神在导致坏事发生，这当然是“我”控制不了的事情，既然“我”根本就控制不了，那么做任何努力都是没有意义的，那“我”就顺从好了，所以这时就有一种自暴自弃的（心理）存在。

相反，假如你认为“这是我控制不了的事情”“这是我暂时控制不了的事情”，这个时候，虽然你会自我攻击、自我谴责、自我诅咒，但是你给自己留了一个空间，你就会想去尝试，去改变这个事情。

也就是说，自我攻击、自我诅咒的同时也意味着一种可能性，即你可能重新驯服这件事情。比如说，对周先生来讲，他本来把不能控制睡眠的自己视为不可饶恕的自我、坏自我，现在他重新去驯服它，然后把它纳入自我当中。

再完整地来表述的话，周先生的这个做法里其实存在着这么一种可能性，就是假如你驯服了睡眠，就会明白这个失控不再是外部的一部分，而是自我的一部分，然后你就可以去调控，最终将这部分失控的坏事件重新纳入自我当中，一个整合就发生了。

很有意思的是，在这个过程之中，关键不是征服，而是接纳。如果你抱着战斗的姿态，觉得失眠是一个很坏的事情，它在攻击我，我一定要战斗到底，我一定要把你（失眠）驯服，这样，有可能会奏效，但更可能是无效的。

相反，如果你接纳了失眠的发生，不去和它较劲，允许失眠发生，同时做一些有效的事情，这个时候，失眠就会被驯服。

有一个疗法叫森田疗法，它是日本人森田正马发明的，核心是“顺其自然，为所当为”。什么意思呢？就是当有一些坏的事情发生的时候，你的所谓情绪、情感或者生理状态有些失控时，怎么办？

你顺其自然，同时为所当为。为所当为，就是继续做你该做的事情，也即，让所谓坏的、失控的情绪或者生理过程去进行，然后你去做那些可以做的事情，比如说该工作就工作、该吃饭就吃饭，经常这样去执行就会奏效。

为什么森田疗法会奏效呢？因为森田疗法里“顺其自然”的核心就是接纳和驯服。

和森田疗法相对应的其实是这样的想法——我可以控制我自己。这种想法经常是无意识的，我们自动认为“这是我的身体，我可以控制我的身体”“那是我的想法，我可以控制我的想法”。

婴儿有无边无际的控制想象，会觉得“我可以控制整个世界”“我可以控制别人”。这显而易见不可能，我们知道这是一种妄想。

但让很多成年人难以想象的是，连控制自己的身体、头脑，也是一个不可能的想象。

真正控制我们身体的，比如说控制肠胃蠕动的是植物性神经系统，而我们的意识很难直接有效地去影响植物性神经系统，包括睡眠，也是植物性神经系统在发挥作用。

关于想法，佛教会说，其实任何一个念头都是一个独立生命，它的出生、发展、衰老和死亡会有一个过程，如果你认为“我可以控制我的想法”，其实大错特错，而且当你控制你的想法时，就意味着你给这个生命注入了更多的能量，结果通常会导致它更加茁壮，变得更加强大。

如果你想驯服你的想法，包括你想让你不舒服的一些身体感受早点过去，其实最好的一个方式就是知道这并非你能够轻松控制得了的，顺其自然让它发生就好了，同时做你该做的事情。

在我看来，顺其自然里藏着一种很深的东西，就是接纳。这意味着你接纳这个不如意的事情发生，不再把它视为一个充满恶意的和自己对着干的魔鬼，而把它视为一个中性的甚至好的东西，让它发生就好了。

这看起来很简单，但当接纳真正发生的时候，其实就意味着一种整合正在发生。

在周先生失眠的故事里，还有一个非常有意思的地方，他会想象“正常人都可以享受一个甜美的睡眠，而为什么我就不行”，当他发现“我连正常人都不如”的时候，他就恨不得去杀了自己，因为“我是这么差劲，连正常人该有的睡眠都没有。正常人都能达到的标准，我达不到，所以我是一个非正常人，我是一个糟糕的人，我不配活在这个世界上”。

首先，所谓“正常人都有一个甜美的睡眠”，其实是一个错误的观念，以我做咨询的经验，也包括和别人聊天，我会认为大多数人都有各种各样睡眠的问题，能够经常享受到甜美睡眠的人不是多数，所以，这个所谓的“正常人的标准”实际上是一个很高的标准。

像周先生这种心理其实是婴儿全能自恋的一个表现。婴儿会觉得“我”发出一个指令、一个想法，而且这种想法经常是全能的、完美的，然后周围世界、别人、我的身体、脑袋应该立即达到这样的状态，达到不了时，婴儿接下来就会有由全能自恋转变出来的“自恋性暴怒”，恨不得毁了这个世界，包括自己。

全能自恋是这样一种想象，即“我是神，无所不能，我发出这个指令，世界就应该按照我的意愿来运转”，但是当发现这个世界，包括自己的身体和头脑，不能如此的时候，这个“神”就变成了“魔”，想把世界给毁了，或者想毁了自己。所以说，各种各样的鬼其实是这样的，真正的鬼与魔，不是别人，而是自己。

比如说，周先生小学和中学的时候，自己独自睡一个房间，每天晚上睡觉对他来讲都是一种折磨，他会看看床底下，看看周围那些黑暗的地方，也很害怕熄灯。

为什么会这样？因为他觉得在床底下可能有魔，在黑暗处有鬼，所以他要先去侦探一下是否真的有鬼存在，他必须确认是安全的，才能够入睡。

他讲到这儿的时候，我跟他说："周先生，你看看这个鬼是什么呢，其实这个鬼就是你自己。你是一个这么容易暴怒的人，当世界不能够按照你的意愿运转的时候，你想把世界给毁了，或者想把你自己给毁了，这个最具破坏性的力量，不是所谓的外部世界的恶魔，而就是你自己。"

这个解释对周先生来讲非常受用，他听到这个解释，一下子变得安静下来，他发现过去一直被他视为外部世界的"鬼"，原来是他自身的一部分，而且是他自身很和谐的一部分，这个时候，所谓的外在的"鬼"就好像重新回到了他自己的身上。

从根本上来讲，成长的历程就是这样一个历程，你最初因为能力、思维的限制，不断地使用分裂和切割的机制，把身上各种各样不舒服的东西、控制不了的事情，都切割成是外部世界的、坏的、邪恶的。但随着成长，你发现，原来这些看似是外在世界的邪恶、黑暗、失控，其实都是你自身的一部分。

最初你会认为失控是恶的，控制失控的力量是恶的，而且在你身体之外。但随着了解越来越深，你就会发现，原来没有这个恶存在，而所谓的恶其实就是你自身切割出去的一个东西。

这样一个过程之中，其实就意味着光明重新照到了失控的黑暗力量之上，最终，你可能会觉知到，外部世界的恶其实就是内心切割和分裂的结果，是内在的恶向外投射的结果。

由此，我们的内心不断地从分裂走向整合，最终我们就知道外部世界和内在世界是一回事。

不管是否意识到，我们其实都是走在这条路上的。

全能自恋与彻底无助

全能自恋与彻底无助，是婴儿早期的一对矛盾。

如婴儿的需求被满足，婴儿就有无所不能的自恋感，如不被满足，完全依赖抚养者的婴儿就会陷入彻底无助中。

这样的一对矛盾心理，在成年人的世界也很常见。或者，一个人容易在全能自恋与彻底无助中不断转换，这时就构成了各种严重的心理问题，如边缘型人格障碍，或躁狂抑郁症。经典如躁狂抑郁症，躁狂时，即处于全能自恋中，抑郁时，即处于彻底无助中。

还有一种常被报道的现象叫“长途火车综合征”，例如春运期间，一男子坐火车13个小时后精神失常，有了暂时的被迫害妄想，觉得满车厢人都想害他。这是因为，逼仄的空间，让当事人陷入了一动都不能动的无助，长时间的彻底无助最终逼出了被迫害妄想。无助感的对立面是掌控感，在宽敞的空间里，一个人可以控制自己和外部事物，就不容易有这种彻底无助感。

或者是，两个人构建一个自恋一个无助的关系，结果扮演自恋的越来越累，而扮演无助的越来越无能，甚至僵尸化。

讲几个故事或现象吧。

1.一女孩，很希望考第一名，但不能做充分准备。希望考高分，这源自全能自恋。不能做充分准备，因为，准备时遇到的随便一个问题，都会唤起她的彻底无助感。为了逃避无助，结果，只能想象自己会考高分了。

甚至，她的考试办法都非常奇怪。譬如，做过去的试卷时，会直接对着答案来抄写。这样做的好处，是满足了自己的自恋——每道题都会，不必经历思考和挫败，坏处是，留不下深刻印象，基本没用。

2.一女高中生，每次成绩公布后的两三天，哪怕总成绩第一，她还是会陷入严重的抑郁中，想自杀。只有一种情形她才满意：门门课第一名。也即，绝对完美才行，否则，就陷入彻底无助中。

更夸张的是，她说，她觉得自己是完美的。确实，她美貌，聪明，拼，家境很不错，这些条件结合在一起，真可以在很多时候维护她的完美感。但这种完美感被破坏时，事情就很严重。

3.一男士准备一资格考试，但考试资料看了没几页，他就困得不得了乃至睡着。恍惚中，他会想象甚至看到，一双巨手在帮他解决所有难题。

这双巨手，即是全能妈妈的缩影，而他之所以被动，是因为很容易陷入婴儿式的彻底无助中。

这样的事竟真的发生过，网友“肇事辜儿”在我微博上留言说：我哥初二的时候，老师要求晚上在家自修到十点钟，他到点就困，于是想出一个招，在他睡着以后，由我妈拿着课本在他耳边念，这样他就能学习休息两不误。

4.一无所不能的女人，配一被动退缩的男人。女人无所不能，是全能自恋；男人被动退缩，是无助依赖。

一方面，男人扮婴儿依赖妈妈；另一方面，女人的全能感也是在捍卫自恋，且为了捍卫自恋，会将无助投射给男人，如攻击、贬低与否定男人。这是一个复杂的游戏，你真不知道谁对谁错，谁占了谁便宜。

这些文字和故事击中很多人，他们问：怎么破？

原则是：觉知自己对全能自恋的渴求，以及对彻底无助的恐惧与抵触，从力所能及的事开始，一步步去做好自己该做的事，轻易不言退。不追求完美，也不被无助征服，最终你会与事情建立深刻关系，享受这个不完美的过程，并体验到自信。

有网友问：难道这就是朋友说的，有失败感的时候就去打扫房间？

这真是很常见的办法，能起到一定效果。如有些母亲，总在厨房待着，这是她的领地，她不许任何人指手画脚，这让她躲避了在客厅的无助。

说到这儿，我想起一个经典故事：家里突然来了几个客人，男主人猛地奔向一个多年未修的凳子，修起来。这是因为，面对人，男主人感觉到无助，不知道怎么招待才好，但他可以修凳子，那样，他的控制感可以部分恢复了。

彻底无助的心理，可以解释一个常见的中国式育儿方式——过度保护。其实也是过度限制。

中国的大人，特别是隔代抚养的老人，恨不得让孩子生活在能免除一切危险的真空中。

这是一种深刻的投射。这些大人或老人，他们在婴儿时，会经常处在彻底无助的状态中。譬如，有大人在，但大人不管你，你就处于孤独中，身边根本没有大人照顾你。没有大人的照顾，婴儿解决不了自己的大多数正常需求，于是常陷入彻底无助中。

并且，本来是彻底无助，即自己无力解决问题，但婴儿会将它投射成外界一个大魔鬼在镇压自己，让自己动弹不得。因为，当需求得不到

回应时，婴儿会从全能自恋状态，变成自恋暴怒状态，且常常是恨不得毁掉一切的级别，这会吓到婴儿，于是婴儿会将这种毁灭欲投射出去，结果变成外界一个魔鬼要来毁灭自己，于是吓得一动都不能动。

于是，当婴儿处于彻底无助时，任何刺激对他而言都像是攻击——他会将所有外界刺激，都感知为是一个敌意的大魔鬼派来的，都会吓到他。对此，我多位来访者这样表达过类似心理：我感觉自己是没有皮肤的，血和肉直接裸露在外面，任何风吹来，不管是冷是暖，还是恰恰好，我都会疼痛。

那怎么办？其实真正的解决办法是，有一个大人很好地回应、照顾他就可以了。但孤独婴儿会这样想：最好把我彻底关闭在一个真空中，不要对我有任何侵扰。

就是说，这些老人，他们婴儿时可能太孤独，让他们形成这种感知——任何刺激都是攻击，最好切断所有刺激。于是，他们这样对待自己的孩子。他们自己的内在婴儿是渴望避免一切刺激的，但投射到真实的婴儿身上，就扼杀了婴儿的活力。

譬如，他们不让小孩子玩水，不让他们光脚在地上跑，这都是在表达，小孩子是非常脆弱的，他们很容易被外界攻击、病倒甚至死掉。

如果是妈妈的话，则容易是，妈妈极力想给孩子创造完美的养育环境。但仔细看就会发现，这个完美的养育环境，在剔除掉所有不利因素后，就很像是一个真空了。这样做的妈妈，她们婴儿时要么常被伤害，要么严重被忽视。

网友也提供了两个故事：

1.我们小区有个奶奶，我带宝宝下去玩一个小时，能听到她说几十遍“不可以”和“危险”。哪怕孩子摸一下健身器材，她都不允许，说危险。我看她那神道道的样子，觉得她更像僵尸。

2.有个朋友的妈妈就是这样，她的孩子对着电视里奥运比赛的选手，不停地说，别跑别跑，（当心）摔着！跟姥姥说他的语气一模一样。

当大人们这样做时，看起来是过度保护，但其实是过度限制，甚至，这也构成了对孩子活力的绝对禁止。

不归罪别人，也不归罪自己

1.很多人失眠，原因是晚上头脑会特别清醒，会想很多事。这种情形下，最常想的是，某某事没做好，是因为我有多不好，为什么我就这么不好，我好一点，事情就不一样了……其中占主要内容的，就是自我攻击。自我攻击是最没有意义的事，所以，你虽未必能停下它，但可以告诉自己，这种自我攻击不是真的。

这种反思与自我攻击，是自我归因。自我归因，藏着这样的逻辑：其他人其他事物我没法控制，但我能控制自己，如果我好好改变自己，事物就能朝我希望的方向发展了。这是小孩式的自恋心理：所有事情都是我导致的。

与孩子式的自我归因对立的，是成熟客观地看待事物。能看到自己的责任，也能看到别人的责任，而更关键的是，无论事情如何不顺，都不攻击自己，而是如实看待自己，安抚自己，并寻求支持。可以说，自我归罪的对立面是自爱。

见到多个这样的个案：分手后陷入严重抑郁与失眠，谈话后发现有强烈的自我归罪，认为分手都是自己导致的，如自己表现更好一些，就可以不分了。且前伴侣也会对他们进行归罪。当明白自我归罪和被归罪都是自恋后，他们的自我攻击就基本停下来，抑郁与失眠也基本消失。

挫败发生后，健康方式是：事情层面上自我归因，但不过分，同时也能客观归因外界；情绪层面上自我安抚，并寻求他人的支持，同时，让一些必然出现的情感，如悲伤，得以流动。并且，不管如何归因和有何种情绪，都会自爱。

2.咨询中会发现，痛苦最重的来访者，都伴有严重的自我攻击。这时，咨询最容易奏效的一步，是让来访者看到自我攻击并非真理。一旦停掉“一切都是我带来的”这种自恋性的自我攻击，来访者的痛苦就可能有很大转变。理解别人和自己，也可减轻自我攻击。

3.就是因为你不好！或许，父母所有言语中，这是对孩子杀伤力最大的一句话。孩子本就是自恋的，即认为一切好事自己负责，一切坏事都是自己招来的。如孩子遭遇伤害，譬如被同学打骂、被性骚扰、被老师冤枉，甚至失恋这类悲剧时，父母却说，都是因为你不好，这甚至会对孩子的自我构成摧毁性的影响。

4.当干了蠢事时，请放下强烈的自我攻击；当遭遇挫折时，请放下严重的自我贬低。严重的自我攻击，是自我脆弱的标配，各种不顺的事出现时，很容易自我攻击。因是习惯，所以自我攻击不能不让它升起，但当觉知到自我攻击时，可以对自己说：停！这份自我否定自我攻击不是真实的。

激烈地谴责别人，或激烈地自我攻击，如自毁式的忏悔，其实都是蠢事与挫折对脆弱的自我构成了一种摧毁，所以必须找一个责任人去负责。当为此努力时，意味着自我反思都不可能，所以改变也就基本不可能了。

5.一个人能自我观察，其实是因为内化了一面镜子，而这个内化的镜子，也就是最初能向他提供善意或至少中立观察的人。必须澄清的是，自我批评不是自我观察。自我批评，特别是苛刻的自我批评，只会扭曲自我观察，而它的源头，也是对其进行苛刻攻击的抚养者或其他重要人物。

6.我不爱你，我恨你，我觉得你糟透了，可我离不开你，因为你具备超重要的价值——我可以将我的一切不幸与痛苦归因于你，而免除了自己的责任。多少人的所谓情感，其实是这么个东西。

关键在于，自我太虚弱，所以必须归罪于人。太多时候会看到，当不能归罪别人特别是伴侣时，很多人立即就会进行严重的自我否定自我攻击。增强自我，首先要觉知并放下自我否定自我攻击。

7.遇到事情，亲人间按说应该相互支持，但在中国家庭中，常见的局面是彼此攻击，事情越严重，攻击就越严重。特别是亲人离世时，活着的亲人因此闹成仇人，彼此憎恨的，不在少数。这种事情的关键在于，都是自我没成形的人，都受全能自恋和无助感的折磨。概括来说，都是孤独失联的巨婴。

自我成形，意味着有了边界，知道自我能力有限，且事情自身有它的道理。自我未成形的人，会延伸到家中每个角落，因而想控制一切。一旦有意外也即失控发生，他首先攻击自己，因失控就意味着自我不强，自我差劲。然后想，这么差劲的自我为什么不去死。

局势失控时，可攻击自我，就变成严重的自我否定，也可攻击别人，即你认为的事情责任人。严重时，一样是想对方去死。所以，医闹会大肆攻击医生，这是将本来由上帝掌管的生死责任全放到医生身上。若不能攻击医生，他们就会觉得自己该为生死负责，觉得自己该死。

涉及生死的是大事，因此出现严重的攻击和自我攻击，很容易理解。但对于自我未成形的人来说，就任何失控的事进行任何探讨都变得艰难。譬如很多人发现，你和父母探讨往事，父母第一时间都会表达：我没错。这都是自我未成形的人，试图保护自己，而一旦认错，其自我会有瓦解感。

一来访者，突然有意外发生，她很快有了三句话：哎呀，我惹祸了；不，都是他们搞的；嗯，也许事情就会这么发展吧。第一句话是自我攻击，第二句话是攻击他人，第三句话则是接纳了事情发生的合理性。前两句话让她焦躁，而第三句话一出来，她安静了下来。

对于所有脾气暴躁的人来说，最关键的，是看到并放下失控局面发生时的自我攻击。譬如一女孩失恋后陷入深重抑郁，经探讨发现，她认为，且前恋人也认为，这都是她惹的，她该负全责。深切懂得这一逻辑后，她很快从抑郁中摆脱了出来。

一有失控，就攻击自我。最深层原因是，都是失联的孤独婴儿，因孤独，所以觉得自己必须控制一切事，因原始的自恋，觉得事情必须按自己意愿运转。如果失控，就觉得自我是脆弱的、差劲的、该死的！破掉这一逻辑，自我否定就会极大减轻，对别人的攻击也会因此而降低。

我写了一系列关于自我攻击的文章，怎么疗愈，也说了一些。但有一天的咨询中，突然有了一个感性的答案：多抱抱彼此吧。

对此，我最喜爱的诗人鲁米有一个诗意的表达：伸出双臂，要是你希望被拥抱的话。

这是最原始的渴望，许多个来访者，在咨询到深处时都如婴儿般发出喃喃的儿语：妈妈，抱抱。

8.我自己特别简单的一个进步：终于基本不再理会微博上的批评声，感觉真是好多了。

原来脑海里那种暗暗追求绝对正确且若错了就严重自我抨击的声音，俗称内在的批评者，很限制自己。每天仍在不断自我反省，但这远不同于一日三省吾身的自我批评，也即超我攻击本我。

9.不要把他看成一个追寻者。

因为要是他有所追寻，

他追寻的也只不过是他自己。

一个爱者除了是被爱者之外，又能是谁呢？

每一秒钟，他都会对着镜子鞠躬。

如果有一秒钟，他能从镜子中看出

里面有什么，

那他将会爆炸。

他的想象，他的所有知识，乃至他自己，

都将消失。他将会新生。

——鲁米

咨询中，遇到的问题严重的个案，当事人常会超糟糕地自我定义，即，他们觉得自己差极了。这时，停止自我否定和自我攻击，很重要。怎么做到呢？一个有效办法是，找到他们是如何定义自己或被定义的。破掉这些定义，可在很大程度上修复他们的自我感知。

一个咨询界的逸事：一男孩尿床，非常痛苦，去做咨询，一小时后兴高采烈地出来，家人问，医生把你的尿床治好了吗？他说，没！那你高兴什么？他说：医生让我懂得，这不是问题。这个故事的关键该是，医生修复了男孩的自我觉知，他不再因尿床而自我攻击。

10.个人成长中，核心自我的诞生，是一个超级里程碑。核心自我诞生前，你像是环境的响应物。譬如，你对别人的评价超在意，会极力调整自己，以争取做到该环境内的最好。一旦核心自我诞生了，环境的变化，会激发你的反应，但难以动摇你的根基。你也由此有了从环境中跳出来观察的能力，与一份从容。

科胡特一段话很好描绘了核心自我：在情绪的惊涛骇浪中，有一个核心自我稳稳地站在那里。它会摇晃，摇晃是一种呼应，但只摇晃，根基不被动摇。最后说一句：温暖有互动的关系很重要，但同样重要的是，你必须有自己负责的意识，而不是依赖，依赖必导致过度要求、抱怨和攻击。

11.太容易道歉的人，要问问自己，你的道歉，是不是一种太轻易的自我攻击？

12.那些看似没有一丝内疚的人，其中相当一部分，时刻遭受着这样一种煎熬：只要事情稍不如意，他们就觉得自己不配活在这个世界上。他们的暴虐，向外，就像要毁了这个世界；向内，则时刻毁灭着他们自己。

正在看《被嫌弃的松子的一生》，边看边写自己的感想。写着写着，突然间对那个虐杀小猫的女孩有了情感上的理解，于是写了这段文字。咨询中和生活中都遇到不少这样的人：几乎不能承受愧疚，这看似道德上很有问题，但实际上他们时刻都在极度自我攻击中。

13.常听到有妈妈说，武老师，你的文章给我很大压力，你的文字和其他心理学文章，成了一种你必须如此否则就不好的绝对要求。很想为这些妈妈减压，所以想说：把这些当知识好了，它要贴近你的体验才有意义，且，做不到，别自我攻击。

14.孩子，特别是婴儿的世界，很容易坍塌。饼干碎了，孩子都可能崩溃。这时，父母的共情很重要，有时只要说出孩子的所感所想，孩子就会平静下来。同样重要的，是父母的情绪包容力，即，父母不会跟着孩子的崩溃而崩溃，并要求或攻击孩子，要孩子自己稳定下来，而是一直稳稳地在孩子身边。

若无这份运气——内化有情绪包容力的父母而获得健康自我的基石，那我们就要通过漫长的学习来获得这一点。若情绪太不稳定，咨询与治疗，是很必要的。咨询师的稳定加高质量的回应，可帮你获得这一点。若独自成长，则有许多关键点，最重要的，是识别各种自恋并放下对自我的攻击。

极致的控制欲＝恋尸癖

一位妈妈讲给我一个故事：

她的儿子要读小学一年级了，开学前有一个体验日，她带着儿子和大他3岁的女儿一起去学校。

到了学校，她发现儿子很胆怯。他看到一个邻居小女孩，想和她打招呼，用手碰她，但她一回头，他却立即退两步，说不出话来。

因为这种胆怯，他想黏住妈妈，而妈妈则希望儿子能独立，能承受这点小小的挫折，所以半鼓励半逼迫儿子找小伙伴去玩。

离开妈妈后，他很茫然，然后看到姐姐，姐姐很放松很潇洒地和几个小伙伴一起玩，于是他找到姐姐，要黏住姐姐。

姐姐一开始很乐意带弟弟，但不久后有些不耐烦，想把弟弟推开，这时弟弟就嘴一撇，要哭，于是她只好允许弟弟黏她。

妈妈则发现，这时儿子的茫然好了一些，但他开始有些霸道，对和姐姐一起玩的小伙伴们有些敌意，排斥他们接近姐姐和他。

……

她讲完这个故事，我感慨说，你看，这也是你和丈夫的关系。

她是一个女强人，争强能干，而丈夫则有些无能和懦弱，她很多次想和丈夫离婚，但一直没下决心，不过越看丈夫越不顺眼，实在不能明白丈夫对她来讲有什么意义。

她的女儿对儿子的意义，就是丈夫对她的意义。

说好听一点，这个意义是陪伴。

说难听一点，这个意义是陪衬。

将两点联系到一起，她恍然有所悟。她说，事业早期，要谈生意的话，不能独自去，会慌，所以她要拉着丈夫去，丈夫虽然不能在谈生意上发挥什么作用，但只要他在，她就可以心安很多，就可以有较好的状态面对生意伙伴。

谈生意只是一个缩影，一个譬喻，是他们二十多年婚姻的缩影。

也就是说，丈夫一直在扮演这种角色——她的陪衬。

并且，丈夫对她，一如女儿对儿子，有不耐烦，但却不能离开，因为怕她难过。

用最简单的术语讲，丈夫满足了她对安全感的需求。

用稍复杂一点的术语讲，丈夫给她提供了控制感。

独自一人时，面对外部世界，她会慌张，有失控感，有无力感，不知如何掌控外部世界。

但对丈夫，她有绝对的掌控感——其实这是她想象的。所以，当失控感和无力感发生时，看到丈夫这个稳定而可控的客体在自己身边，就心安了。

只是，她的心安，同时伴随着的，是丈夫的不耐烦，和丈夫的失去自我。

在这样一个历程中，她的能力和自我不断被激发被滋养，而丈夫，因只是她的陪衬，越来越萎缩。

中国太多人的婚姻，就是这样的搭配。一个人，只是另一个人的陪衬，而这个陪衬，很难被看到，被尊重，相反会被蔑视，另一方很难意识到，这个陪衬究竟有何意义。

当然，陪衬也有他（她）自身的问题，他们通常会是比较封闭的那个，缺乏足够的动力冲向外部世界，于是部分借助伴侣的动力，多少打开了一些。但整体上，他们会越来越失去自我，越来越封闭。

她条件一直很好，最初不乏追求者，之所以选择丈夫这样的男人，有一个感觉极为关键。她说，当时觉得他好安全好可靠啊，他的人生一眼就能望到头。

第一次听到有人讲这种择偶原因时，我很震惊，但后来发现，竟然有非常多的人出于这个原因选择了伴侣，并且，多位女性，说了和这位妈妈一模一样的话。

男人做类似选择时，容易使用的语言是，她很单纯很听话很乖。

如果你是因这样的心声而选择伴侣，那意味着，你的安全感很低，很惧怕失控，所以要找一个如惰性气体一样的伴侣，他的不活跃，让你觉得好控制。

的确，其中很多人说，他们同时有更喜欢的对象可以选择，相比起伴侣来，他们更有激情，但也更难把控。一位女士就此说：你真没法预料，和这个男人在一起，第二天会发生什么。

这一逻辑，开始是这样，以后也会延续。如此选择的人，势必会倾

向于压制伴侣的自由选择，因伴侣的选择，只要和你想象的不同，你就会有不安，甚至由失控而导致崩溃感。

然而，和他们在一起，你可能又会觉得乏味，会抱怨对方没活力。你必须清楚你做了什么选择。

这种逻辑，发展到最严重的地步，就是所谓恋尸癖。恋尸癖，本指男人奸淫尸体的特别癖好。但它的核心逻辑并不罕见：你必须和我想象的完全一致，有任何不一致，我都会暴怒。若持有这一逻辑，最后你会发现，只有把对方弄成僵尸一般的存在，才能符合你的要求。

希特勒的“恋尸癖”

恋尸癖，在超级强人，如著名的独裁者身上，是最容易见到的。这是由权力的属性所决定的。著名小说《1984》中，审判官对男主角说，权力就是，我可以将脚踩在你的脸上，而你不能反抗。

因为太执着于权力自恋，强人们常常会执着于自己的判断，而对显而易见的事实视而不见，以至于最终导致一些巨大的失误。譬如斯大林格勒战役中，希特勒非要让德军战斗到最后，最终让纳粹德军损失了150万人——这是全德国战力的四分之一。

一般来讲，人们以为，这些强人聪明绝顶、洞若观火、高瞻远瞩、很少犯错……但我不这么看，我认为，他们只不过是有着超强的控制欲望，特别爱把自己的意志强加于人，同时特别果断，特别无法无天，而且特别有毅力罢了。

并且，他们之所以特别果断、特别无法无天、特别有毅力，只是因为，他们没有同情心，对别人的痛苦毫不在乎。所以，他们在强加于人时，哪怕为了自己一个很小的欲求，都可以可怕地伤害他人，而且一点都不犹豫。正常人做不到这一点，因为我们会感同身受，当看到别人被伤害时，我们也会痛苦。

所以，希特勒可以完全不考虑斯大林格勒战役中150万德军的生命，而只是一味地让他们执行自己既定的战略。但相反，美国可以上演《拯救大兵瑞恩》这样的故事。

在这样的独裁者的世界中，只有他一个人是人，其他人都是他实现自己目标或满足自己欲望的对象与工具。他会幻想，在他能控制的世界里，所有其他人都会百分百地、不折不扣地执行他的意志。

就好比是，他是一个下棋的人，其他人都是棋子，他命令棋子怎么动，棋子就怎么动。如果棋子忽然自己动了一下，他会暴跳如雷，哪怕这个棋子走的这一步是正确的。

所以，心理学家弗洛姆认为，希特勒等纳粹高层具备“权力意志人

格”，他们有“恋尸癖”。也就是说，他们对健康的、有同情心的、积极乐观而且热情开朗的“人”不感兴趣，他们希望人像尸体一样，不怕疼痛，百分百服从命令，并且在被指挥送死的时候一点都不害怕，一点都不犹豫。

也正是因为这种人格，让希特勒在众多追求他的女子中选择了爱娃。一个熟知希特勒与爱娃关系内幕的人说：“对于他（希特勒）来说，爱娃不过是个可爱的小玩意，她缺乏逻辑性，头脑愚笨，只是长得漂亮。但是，或许正因为如此，希特勒才能在她身上找到一直以来都在追寻的宁静与放松。”

希特勒在追寻什么样的宁静和放松呢？我认为，就是在私密世界里，仍然只有他一个人具备意志，而他最亲密的女人只是一个没有意志的棋子，必须是，他让她动，她才动。如果这个女人个性独立，知道自己要什么，而且会不懈地追求，那么希特勒就会失去他追寻的宁静和放松。要找到这种宁静和放松，就只有去找爱娃这种依赖性极强而且极其没有主见的女人，她不是以自己的魅力战胜了其他竞争者，而是因为她的依赖个性对希特勒有“致命的诱惑”。

控制欲望极强的强人们绝少喜欢有同样个性的人，哪怕那个人是最亲密的人。所以，当长子乌代展示他的意志时，萨达姆策划了一次暗杀行动，把他打成了残废。

政坛上的强人如此，生活中的强人也是如此。我知道的一个港资公司的高层经理，最讨厌下属主动提建议，如果有人这样做，就会被开除，不管建议多么合理。

正是因为这种个性，强人们认识现实的能力被大大地打了一个折扣。德国一个心理学家将强人们形容为“穴居人”。他认为，强人们的控制范围仿佛是一个洞穴，在这个洞穴里，完全是他说了算，他的臣民们没有一点机会表达自己的意志，而在这个洞穴里，他的确运筹帷幄，算无遗策。但是，他的洞见力仅限于这个洞穴，对于洞穴外面的世界，他只能看到被洞穴限制住的有限天空，所以一旦要和洞穴外面的世界建立联系时，他就会犯晕。

最严重的恋尸癖，估计心理治疗师也没辙了。一般意义上的，即过于限制伴侣自由意志的，首先，要知道你做了什么选择，对此给予尊重（尊重并不意味着不改变）。

特别重要的是，尊重对方本来的样子。其次，若能做到，鼓励对方做自己，同时收敛自己意志的过度扩张。若做不到，找咨询师帮忙吧。

中国式“智慧”：平息众怒

《三国演义》中，有这样一幕：

曹操率军，和孙策、刘备一起攻打称王的袁术，但粮草不够了，本来预计十天的军粮，只能吃三天了。粮草官过来问曹操该怎么办，曹操说，那就大斛改小斛。

粮草官说，这不是克扣军粮吗？士兵吃不饱，岂不要怨声载道？曹操说，我有解决办法。

果真，几天后，士兵怨气冲天，有骚乱的迹象，这时，粮草官过来问计，曹操说，计策就是借你的人头一用，至于你的老婆孩子，放心，我会好好补偿。然后立即斩下粮草官人头示众，并说，是粮草官克扣了军粮，害大家饿肚子。

军队的骚乱情绪被安抚了，大家带着怒火，迅速攻下了袁术的城池。

曹操是地道的奸雄，深通人心。不能撤军，仗必须打下去，粮食也就这些了，必须减少每顿饭的量，好持续下去。但这时，军队有不满是必然的，不仅是饿了肚子，也是失控，所以这时就必须找一个外在的“魔鬼”去归罪，才可以平息众怒，安抚人心。

平息众怒，安抚人心。这是中国式政治的一个重要窍门。太多时候，群情激愤，意味着整个巨婴群体都处于失控中，这时他们的破坏欲会很可怕，而且他们必然会将内心的魔鬼投射到外部世界，所以找一个“替罪羊”，让整个群体去归罪去恨，是中国式的管用办法。

甚至，我会认为，不管是面对巨婴群体，还是面对单个巨婴，权力体系和国人都容易去牺牲可以牺牲的好人，来安抚情绪失控的巨婴。

所以，碰到大问题，中国式的智慧是，躲一下，别惹上身，如果你和这个大问题粘上了，那么，你很可能会成为被怪罪的对象。

倒地老人“讹诈”扶助者，只是这一逻辑的一个表现而已。我们类似的表现非常之多，比方说，公务员系统或官僚作风重的企业，老油条们都会懂得“事不关己高高挂起”“不求有功但求无过”，不要总想着去冲杀，去解决问题，去当英雄，你越是这么做，越容易成为领导和群众的替罪羔羊。

回顾一下自恋性暴怒的四部曲，当自恋者是一个群体时，“我”就变成了“我们”：

1.任何不如意，都是在挑战我（我们）的自恋；

2.任何不如意，不管是主观还是客观的，都有主观恶意动机在；

3.有主观恶意动机者，必须向我（我们）道歉；

4.否则，我（我们）就灭了你。（本来这还有一句——或者灭了我自己，但当群体处于暴怒时，群体不会去想“灭了我们自己”。）

所以关键是，当群体骚动时，群体会认为有“一个有主观恶意动机的魔鬼”在。这个魔鬼就像是死神，来要自己的命，必须找到它，归罪它，甚至杀掉它，这样就可以免于被侵袭了。

因此，曹操推出粮草官，就可以让士兵们怪罪他，认为他是让自己饿肚子的恶魔，杀掉他，失控带来的恐惧、愤怒与无助，就可以平息了。

失控时，要先找到一个魔鬼去怪罪，这一点，在中国家庭也非常常见，特别是当一个家庭或家族遇到大的灾难时。

一个健康的家族，遇到灾难时，应该相互扶持，相互安抚受伤的心，以度过艰难的阶段。但是，在咨询和生活中，我屡屡看到，这样健康的家族，好像在中国真不多见，多见的是，一旦遇到灾难，家族内部会相互怪罪，最终导致巨大的裂痕，制造出更多问题。

譬如常见的，是家人离世。有家人离世，这是很痛苦的事，如果亲人间相互支持，相互抱慰，这份痛苦就比较容易过去。但不健康的家庭，这时反而容易相互指责和攻击，从而演变出很多问题。

广东佛山一位男子，杀掉多位家人，被抓后，他透露说，他之所以杀掉哥哥等人，是因为父亲病逝前，他们没有对父亲尽心尽力，所以他恨！记忆中，他讲了很多细节，似乎这个说法真可以成立似的。

我在咨询中，也听了太多类似的故事，最终发现，它的基本逻辑就是失控后要怪罪别人的逻辑：失控，特别是可怕的失控，一定是有一个恶意力量在作祟，必须找到它干掉它，否则它还会如死神一样继续发起攻击。

但这个死神其实由他们自己的全能自恋转变而成，全能自恋，让他们想彻底控制事情，而当失控发生后，这份全能感受到了挫败，特别是亲人死亡，你再也没法挽回了，这是对全能感摧毁性的打击。所以，要找出到底是谁干的。

倒地老人最容易怪罪的，是事情发生时离他最近的人，那么一样，亲人离世后，最容易被怪罪的，恰恰是整日照顾老人的人。

这也是医闹的逻辑。医闹现在越来越多，越来越可怕。这个逻辑也是，医疗中各种失控，都有主观恶意力量在和自己作对，而医疗产业化和相对恶劣的医患关系，让病人与家属，很容易责怪医生，特别是第一线的医生和护士。所以，和容易暴怒、自我破碎的人打交道，确实不容易，你很容易被他们怪罪。

这篇文章写到中间，我休息时做了一个梦，梦中说出一句话：你是好人，那么得让着我，让我吃一口；你是坏人，这么可怕，我吃了你！

这是对极端的巨婴心理的总结，碰见好人，他们想去剥削，而剥削被拒，他们就想报复和破坏。

在中国，认识到对控制的追求和对失控的恐惧，是比认识到爱和恨更重要的一个心理逻辑，很多打着爱与恨名义的事，其实真正的问题，是控制与失控。

控制与失控，关乎自恋——事情是按照我设想的运转还是相反，它本质上是一种孤独的东西；爱与恨，则是发生在关系中，而且真正的爱，必然意味着对方至少是和自己平等的存在。

一位女企业家，童年孤独、阴暗且充满暴力，常被父亲打。经过多年的努力，她终于和父亲在很大程度上修复了关系，像正常父女一样了。只是这时，她五十多岁了，而父亲八十多了。一天，父亲意外摔成了重伤，他的身体一直也不好，所以亲属们预料他撑不过去了。

在医院养伤期间，亲属们陆续来看他，这位企业家的兄弟姐妹们则负责轮流照料父亲。但是，他们都像非常没有孝心一样，想尽各种办法，逃避在医院里照顾父亲的工作。当时，这位企业家在外地，不能及时赶回，所以对兄弟姐妹们的做法非常愤怒和不解。

等她回到家乡，第一时间去医院，看到父亲在病床上奄奄一息的样子时，她心里一股怒火升起，转身就离开了病房，甚至都没有和父亲说一句话。

我问她，那股怒火是什么。她说，那肯定是对父亲小时候虐待自己的一种报复心。但是，我对她说，你最近两年已经和父亲修复关系了呀。她回答说，也许也不是报复心。那会是什么呢？我让她安静下来，去描绘那股怒火，特别是，可以想象，如果在父亲病床边多待一会儿会如何……

她描绘的时候，我很有感觉，于是对她说：真正让你愤怒的，是无助，是你没有办法对父亲再做些什么了！你只能眼睁睁地看着他被死神夺走，而你没办法控制这件事。

听到我的这个解释，她觉得一下子融会贯通了一般，说，是的是的，就是恨这一点，我最害怕失控和无助了。

她是女强人，非常有钱，性格也百折不挠，绝不轻言放弃，特别享受扭转局势的感觉。这都显示了她的自恋，在一定程度上，她简直像是全能一样。

但是，她性格再强，再有钱，再百折不挠，面对八十多岁的父亲将要死亡一事，也无能为力。她恨这种自己根本不能扭转局势的感觉，这让她有很强烈的失控感，就像从悬崖上坠落一般。

这也是她的兄弟姐妹们共同的心理特征，所以他们都惧怕在病房里照顾将要去世的父亲。他们对父亲当然有爱有恨，但主要的，还是无法面对自己在死亡面前的无力感。

可以说，这也是这位父亲的一种报应，在孩子们小的时候，需要帮助（也即帮他们化解无助感）的时候，他不仅没有给什么帮助，反而非打即骂，他的一个名言，也是中国式父母常使用的那句话——都是你们自己不好！

好的父母，可以给孩子提供抱持性环境，这主要有两点：当孩子把事情做好时，夸夸他们；当孩子受挫时，支持他们。但中国式父母，却很容易走相反的方向，当孩子把事情做好时，告诫他们不要骄傲；当孩子受挫时，怪罪说都是他们自己的错。这导致孩子们的心理普遍脆弱，于是在面对灾难时，要么逃避，要么怪罪。

并且，荒唐的是，逃避虽然违反了人性，但逃避常常是对他们自己而言更好的做法，因为的确在许多家庭中，谁这时候照顾了父亲，不会得到家人的认可和支持，反而是，当父亲去世后，这个付出最多照顾最多的人，因和父亲接触最多，最容易被其他家人怪罪。

发生意外，巨婴们体验到失控，为了解决失控，他们会试着立即找出一个责任人或一个原因来，如此，他们的心就可以安定一些。

可以说，他们希望事情迅速从失控变得明确。然而，如果你想做出有创造力的事情，容忍模糊是极为重要的一个能力。

要尽快找到答案，这主要是为了满足自恋——你看我多厉害！相反，容忍模糊则意味着，你愿意沉到事情中，不断地去碰触事物，试着和事物建立越来越深刻而全面的关系，于是，逐渐地，事情的本质自动呈现出来。

中国式敬酒与帕瓦罗蒂的神钉

高音歌王帕瓦罗蒂，有一个很有意思的癖好：每次演出前，必定要去后台找钉子，如找到一枚生锈的弯钉子，他就大喜过望，演出也会很出彩，如一枚钉子都找不到，他会很郁闷，甚至拒绝演出。

帕瓦罗蒂的钉子，我称之为“可控的第三者”。

面对外部世界，特别是人际关系时，很多人会特别紧张，以致不能正常做事不能好好说话。怎么对付这种紧张？一个很容易奏效的办法是，给你与外界间添加一个可以掌控的第三者。

这个第三者，可以是人，可以是物，也可以是事件。对于帕瓦罗蒂来说，钉子就是他可以控制的第三者。

如一女子，她过去的人际关系太简单，现在试着走出去，但太容易紧张，而她发现，如果找一个好友陪着，就好多了。所以她现在应酬时，总要叫上一个朋友。

找一个人陪着，是大家都知道也都会用的办法，这是最常见的可控第三者。

紧张，即失控，是你觉得所处的环境自己掌控不了。这时，身边若有一个可控第三者，掌控感就可以部分恢复了。

见过几个企业家，在最初做生意时，他们若单独去谈生意，谈不成，因为太紧张。如果让配偶单独去谈，更不成，因为配偶做事能力太差。但如果两个人一起去，哪怕配偶一句有用的话都说不出，只是在那待着，他们就可以把生意谈下来。

这个看似无能的配偶，就起了可控第三者的作用。

物也可以发挥很有意思的作用。大学时，认识一好友，她的人际关系在我看来简直是如鱼得水，无论到哪儿都特别受欢迎。后来她告诉我，其实，与人相处时，她很容易脸红，那是很高程度的紧张，后来她想了很多办法，一个小诀窍是兜里总有一堆瓜子，见人就发瓜子。于是，瓜子就成了她的可控第三者，以及与别人建立关系的一个媒介物。

见过一大牛，很厉害的女人，生意做得特别好。她的兜里，总放着各种各样的糖果，见人就说，来，姐给你块糖吃。借此，她和客户的商业关系，就变成了吃糖还是不吃糖的小孩子过家家的游戏，轻松了很多。

我讲课时，也会紧张，但手里一有话筒就不一样了，所以我很少用

耳麦，因话筒是我的可控第三者。

谈大家都知道的事情，也是一个常见的可控第三者。对此，明星们的八卦与流行的影视等，发挥了巨大作用。老有书斋里的学者酸溜溜地说，明星们有什么用？崇拜他们太俗了，为什么公众就不崇拜科学家或严肃学者？拜托！你真不如娱乐明星们有用，他们是整个社会的可控第三者，是整个社会搭建人际关系时最有用的桥梁。

恋爱前期，两个人都容易紧张，所以一起吃饭、看电影或做些有趣的事，就变得很重要。这时最好使用事情做可控第三者，若使用人，就变味了。

譬如，中国式相亲，父母们会上阵，这是很糟糕的。老要朋友陪伴，则可能有生出三角恋的危险。一网友在我新浪微博上留言说，她每一次相亲总带着一个女友去，后来对方撤退了，她的理解是，对方可能觉得她不爱他。可能吧。也可能是对方觉得她不成熟，或，总碰触不到真正的她。

这的确也是一个矛盾，若什么都不依仗、什么都不借助，直接去和另外一个人打交道，是最成熟也最容易碰撞出火花的局面。但是，这种局面张力太大，所以要寻求可控第三者的帮助，而过度使用可控第三者，总意味着不成熟。

如各种可控第三者都无效，你一到外部世界就紧张，任何人际关系都让你失控，那么，去找心理咨询师吧，这些专业人士可做你的可控第三者。为了让来访者在咨询室中形成掌控感，我常常对来访者说，咨询室内，你可做任何事，只要不对你或对我构成身体伤害。

可控第三者，是我自己的说法，专业说法叫过渡性客体，是一个人走出自己孤独的想象世界，而进入现实世界前的一个过渡态，他通过控制一个过渡性客体而初步形成对外界的掌控感。

每个孩子最初想掌控的都是妈妈，若不能和妈妈构建起深厚的情感关系，就必须转而掌控一个过渡性客体，这个过渡性客体也可以称之为替代妈妈。

帕瓦罗蒂的钉子，有当地的迷信色彩：金属象征着好运气；弯头可避邪；钉子可以钉住魔鬼。不过，有精神分析背景的人，会很容易联想到，钉子，和妈妈的乳头有些像，可能是妈妈乳头的替代品。乳头可以安慰一个婴儿，而钉子则可以安慰帕瓦罗蒂这样的成年人。

中国式发烟、中国式敬酒、中国式火锅、中国式聚餐等，都可以说是我们构建人际关系时的可控第三者，并且都让人有这种感觉：不分你我、不分彼此，最好你都吃了我的唾液，这样咱们就真正亲近了。

中国式敬酒，在北方可以变得很严重。譬如，在我老家，大家都认

为，如果没有把客人灌醉，就是待客不周。相应地，如果碰上一个脾气大的人，也即心理学说的偏执狂，如果你拒绝他的敬酒，他会翻脸，严重点，甚至会打架，乃至出人命。

这种场合下，你可以先理解到，对方非要给你敬酒，其实是想和你构建关系，而他特别强硬，其实是他内心很脆弱。那么，你可以拒绝他的酒，但同时又表现得和他非常热乎，让他知道你多么在乎他，就可以不让他受伤了。

可控第三者还可以这样理解：失控时，找一个你能控制的事物，而将失控产生的焦虑，转移到可控第三者上。

有时候，我会吃饭吃撑，可我自认为，自己并不是特别好吃的人，那是怎么回事？曾对这个问题做多次思考，但总感觉没找到特别靠谱的答案。

一次，吃火锅吃多了。当天晚上，问自己，最近几次吃多的情形中，有什么共同处？这很明显，都是和人在一起吃饭时发生的。哦，原来是，我将饭当成了可控第三者，焦虑时，就通过吃饭缓解。焦虑多，就吃多了。

可控第三者，这真是微妙的心理！

再仔细觉知，这一次吃火锅过程中的焦虑，是发现对方给我提了很多要求，我基本上都拒绝了。拒绝过去一直都是我的难题，虽然现在改了很多，但仍然会因为拒绝别人而有焦虑。所以通过将注意力转移到吃饭上，而躲开了对方提要求而我拒绝这一过程中产生的焦虑。

可控第三者，它的核心是可以控制，而对应的是失控。即，当失控发生时，就会去寻找可以控制的事物，就像溺水的人，去寻找一块浮木甚至一根稻草一样。

但为什么会失控？关键是，有些东西我们一直没有处理好。对于我这一次饭局而言，焦虑背后的失控感，就反映了我拒绝别人时的问题，而当我能合理、简单地拒绝别人后，这份失控乃至焦虑就可以得到根本转变了。

试试去观察，当你感觉失控，当你去寻求可控第三者时，到底发生了什么。

当你可以被我欺负时，我就爱上了你

能让你有掌控感的，即为善；让你有失控感的，即为恶。

一次，在思考何为善何为恶时，我想到了这么一句话。放到爱情中，这句话可以演变成这样一个小窍门——当你可以被我欺负（掌控）时，我就爱上你了。

这是被动男人与野蛮女友的奥秘。东方太多被动男和内心野蛮女，所以韩国电视剧《来自星星的你》可以大火。

现实中也有类似的故事，一对朋友的爱情，从一次野蛮开始，高中时，女孩揪着男孩的脖领子，凶狠地要糖吃。

另一故事，小学时，她对一男孩说了凶狠的话，不久后爱上他了，回顾时，她自动冒出一句话：我这么欺负他，他都没对我不好。内心非常脆弱的人，不能去爱一个自由强大的灵魂，因这意味着不安全，她首先寻求的，是一个可控客体，这意味着她在他面前可以是自由的，她可以逐渐活出自己。

被动男将自己裹在厚厚的壳里，与世界隔绝，与自己的心隔离，貌似可以承受孤独，但生命日益麻木。野蛮女友攻击时，关系因而建立，他可以在一定程度上走出孤独了。他厚厚的壳，要野蛮女才可能击破一些。

《来自星星的你》以及现实生活中，野蛮女友之所以对被动男感兴趣，关键就在于对方是可以被自己掌控的。拜科学教现在之所以广泛存在，只是因科学貌似是头脑层面的，可以给自己掌控感。

野蛮女友对被动男的需求，其实就是寻找一个可以掌控的对象。他或许不够生动，不够有魅力，但他安全。他的被动所提供的安全，犹如一个容器，可让野蛮女的自我在其中逐渐聚形。野蛮女，即中国神话中的妖女，她们要找一安全男，然后完成从妖变成人的过程。

我们有各种善恶观，头脑层面的，感觉层面的。就感觉层面来说，善恶观更像是这样的——能让你有掌控感的，即为善；让你有失控感的，即为恶。掌控感若有情感做底子，就能接受模糊；掌控感若缺乏情感的底子，就会追求僵硬的确定感。控制欲望是万恶之源，仅指后者。

中国历史上，很多皇帝，有头脑层面的善恶观，知道某某大臣是忠心耿耿的，对国家有大价值，且是好人，但是，他们偏偏信赖太监。那是因在感觉层面，缺乏情感底子的他们，深切地感受到，太监貌似是可以掌控的，而正直的大臣是不可掌控的。

若童年早期缺乏情感链接的滋养，那么，我们很容易用头脑去构建一个孤独的想象世界。越是缺乏情感滋养，这个想象世界就越僵硬，越难以容纳别人进来。一个人童年时越孤独，越僵硬地要别人按照他的想象去反应，仅仅因别人和他想象的不一样，他都可能崩溃。

最好的掌控感，是对自己和世界的信任，是可以放松地活在当下，和万事万物随时构建链接。这是最正确的善恶，其实是，这时或许已无善恶。最极端的掌控感，是只有我的头脑想象的世界存在，不能有别人的真实存在，只能我说了算。

最极端的掌控感，会导致所谓的恋尸癖。即，你最好是一个活死人，你的躯壳可以被我指挥，完全和我想象的一样。这种极端情形下，对方任何一个自由意志行为，都会导致自己的崩溃和暴怒。恋尸癖表现在性中，即要求对方完全不能动弹，一动弹，他就会不行。

轻一些的恋尸癖，会表现为，男人期待女人傻，至少要装傻。傻，才能崇拜男人，才能对男人的各种自由睁一只眼闭一只眼。周星驰对朱茵的一个不满，就是她不够傻。不仅如此，傻姑娘还意味着没啥要求，容易满足，男人觉得自己轻松就满足了。这样男人才觉得自己像神一般，其实不过是个大号巨婴。

很多女人，会去配合男人，去装傻，但装得太厉害，最后真傻了，甚至如僵尸一般了。一个浑身透着全能劲的男人，身边常陪伴着一个如僵尸般的女人，而他爱她爱得不得了似的。的确她是他的最爱，因为他的全能感，需要她的僵尸感做陪衬。

男人易自恋，女人易依赖。各种中国式择偶标准段子，常指向这两点：男人似乎全能才行，而女人则被要求想少一点。巨婴水平的两性关系中，只能接受一个人绽放，传统定义中，绽放的自然是男性一方，而女方最好沦为陪衬，即男方为主体，而女方为客体。

不过现实中，以我的观察，多数家庭，应该占七成吧，是女人绽放男人沦为陪衬。女人表现得很有能力，也很有情绪，对男人各种不满，而男人也的确会变得木讷老实简单。你能感觉到，这样的关系中，女人的能量是张开的，而男人的能量是紧缩的。

成熟的两性关系中，两个人都可绽放。巨婴水平的两性关系中，只能是一人绽放，另一人因变化少而做安全基地。这有时会引出一些极端感觉，譬如我有朋友说，他老婆允许他全然自由（他说的自由包括性自由）。对于太缺乏安全感的人来说，伴侣最好别绽放，傻、笨与丑都好过绽放。

有意思的是，荧屏上的都教授，和现实中的金秀贤，看似大相径庭。电视中的都教授，是东方女性心中的完美男人，有神一般的能力，又全心全意围着一个女人转。而现实中的金秀贤，曾自曝择偶标准：她愿意为我而死，只想着我一个人，不妨碍我工作，但在我需要时，一定

要在我身边。

所以，神与巨婴，恰是一体两面。

被害即正确

千人一面与枪打出头鸟

国人常见的一种心理是，大家要什么，我也要什么，大家什么样，我也什么样，由此构成了千人一面，都活得一个样。所以，最好在该结婚的时候结婚，不能离婚，该要孩子的时候要孩子，不能丁克……

然而，我们又要攀比，于是变成，我要的得比别人多一点，以此来证明自己卓越。但这种卓越，缺乏个性，还是同质化的渴望，大家都挤一条路，而构成了独木桥。

这是在集体主义的泥潭里打滚，最高的追求，是成为集体的王，但这个王的面貌与个性，还是与集体一致。我们惧怕个性化的追求，因它意味着你成为自己，意味着脱离了群众，这会导致很深的恐惧。

这是一种很深的强迫症：必须形成一个声音。因为，巨婴只能接受和自己一样的人，谁若和自己的声音不一致，谁就是非我，就是异类，乃至恶魔，就该去死。似乎和别人不一样，本身就是一种罪过。

我一个好友，在该结婚的时候结婚了，该生孩子的时候生了孩子，他建议我也该这么做。我问他，为什么非得这么过呢？他说，因为大家都这么过啊。对于他的这个回答，我一直难以理解。

做了咨询后，才有了真正的理解。太多的来访者说过，离婚对他们而言，就是一种失败，就意味着他们和别人不一样了，不正常了，因此面对别的正常人时，他们就觉得低人一等，无比羞耻，并且觉得别人在嘲笑自己。实际上，现在社会宽容了很多，而且离婚的人太多了，这种嘲笑即便有，也不会太多，所以这主要是他们的内部感知。

这种心理的核心是怕被抛弃，群体是一个样子的，在他们看来，如果自己和群体不一样，他们就会认为，自己融不进群体，都是因为自己特别，于是特别就成了一种羞耻，而不是酷。

一位女士，考了MBA，同学中多数都比她年轻，而她融不进年轻同学的圈子，她随即就有了羞耻感，觉得是自己年龄太大了，这个外在条件导致她融不进群体，而处于可怕的孤独中。其实是，她一直都是孤独的，当年轻的同学们邀请她时，她总有一些抗拒，但这种微妙的内在心理不容易觉知，而年龄大是很容易被归罪的。

孤独的婴儿都是破碎的，他们都想融到关系中，融到人群中，其实就是想找到和他们共生的妈妈，而共生心理又会让他们想，我要和你们一样，你们也要和我一样，这样关系才能建立，而如果谁有了个性，共生就被破坏了。所以要“枪打出头鸟”，谁特别，谁想抢风头，就灭谁。

这种心理，导致我们很容易跟风。

小时候，我一直纳闷，为什么我老家那里，卖西瓜的一定是赚一年赔一年，总是这个规律：卖西瓜赚了，大家都去种西瓜，结果西瓜多了，就赔了；赔了，大多数人不种了，结果种西瓜的成了少数，于是赚了；赚了，大家又去跟风，然后又赔了……

先是种西瓜，而后是养殖业，如养鸡养猪等，跟风就变得更为可怕一些。

城市里的跟风也比比皆是，像香港的大黄鸭轰动一时后，全国各地都在复制大黄鸭，结果这事就不特别了。大黄鸭的创作者不解，也愤怒，觉得他的版权没有得到尊重。

盛行个人主义的社会，会鄙视这种跟风，但集体主义社会，跟风像是一种必然。

共生心理，是导致千人一面的一个关键，而另外一个关键，则是原始嫉妒。

一般意义上的嫉妒是男女关系中的，而原始嫉妒，即独占心理，也是我们说的红眼病，它的真实心理是，我要占有一切好，不想和别人分享什么，谁任何一个地方比我好，我都眼红，羡慕嫉妒恨。

原始嫉妒，也源自共生心理，即婴儿觉得，妈妈只属于我一个人。我们将此理解为对妈妈的独占，但从婴儿来看，是他觉得自己和妈妈是一体的，他与妈妈即世界，当然世界要围着他转。

与男女三角关系中的嫉妒不同，原始嫉妒要占有一切资源，特别是赞美与认可。若有人构成威胁，则会引起狂烈的情绪。

电视剧《花千骨》热播时，我粗粗看了下，即看了开头几集，又看了结尾几集，中间脑补。制作精良，情感表达也不错，但受不了国产剧中常见的一种逻辑——所有男人都爱女主角，所有女人都爱男主角。说所有过分了一点，但差不多是这种感觉。还是更喜欢《权力的游戏》中那种复杂的情感世界，没有谁是绝对中心。

所有男人都爱我，所有女人都嫉妒我，我是这么纯洁善良。《花千骨》讲的就是这么一句。前半句，是原始嫉妒心理，我独占所有的好，在每一方面都胜于他人。这种心理忌讳直接表达，因独占一切的愿望，自然会招致别人的反感与反弹。譬如霓漫天直接要这个，所以招致了所有人反感她，花千骨则是我不争，你看我善良到极致，但我自动就成了世界中心，这条善良地成为世界中心的路就安全了很多。其实，这就是网络上流传的所谓绿茶婊的路数啊。

这条路数失败后，花千骨本色暴露，成为为所欲为又无所不能的妖神，原始占有欲，远胜过霓漫天。

原始嫉妒在母婴共同体中也有微妙表达，婴儿觉得，母婴共同体中所有的好都要归于他。譬如花千骨，一出生，母亲就死掉，她还长这么好，那自然功劳归于她的天命，而非平庸的父亲。

写到这儿，我有点明白了岳飞父亲的冤案是怎么回事。岳飞父亲堪称理想，富有仁厚，将岳飞培养得文武双全，直到岳飞在战场崭露头角后才去世，但民间却传说岳飞刚出生三天就遭遇水灾，父亲死后，一直贫穷，和母亲相依为命。这样就抹掉了岳父的功劳，显得岳飞像是有天命一样，自动成才。

常见的嫉妒分三种：一、三角关系中的性嫉妒；二、原始嫉妒；三、我不能好你也不能好的嫉妒，我压抑了自己不去争抢，而你竟然去竞争还比我好，我恨死你，也恨自己为什么不去竞争！

第三种嫉妒，在我看来，是枪打出头鸟的深层原因，而它也由原始嫉妒演化而来，有原始嫉妒的人，如别人比自己好，就会恨不得对方去死。这种心理投射到别人身上，就变成，如我比别人好，别人就会恨不得我死，所以我出于恐惧，也不能去竞争，怕被恨死。但同理，你也不能竞争！否则我恨死你。

第三种嫉妒，导致我们压抑地活着，克制着自己的竞争欲望，没有伸展开自己的手脚，也看不得别人好。相当于，阉割了自己，自然也忍不住要去阉割别人。所以有了这样的哲学——木秀于林，风必摧之。我们只接受一个人无私地去竞争，所以太多国人竞争时，要伪装成为别人服务。

每个人犹如一个能量泡，它要伸展自己，而竞争，就是最自然的伸展。所以解决第三种嫉妒的方法是，好好发展自己，大胆地追求自己想要的，让自己的生命充分伸展，同时，去祝福别人的发展。不敢伸展又暗自竞争，这显得非常猥琐。

一位来访者，是企业家，他就想独占所有的好，恨不得每一方面都最强。但同时，他又是一个严重压缩自己的人，但逐渐地，品尝到伸展开手脚的美妙后，他的原始嫉妒轻了很多，可以由衷地去祝福别人了。

一位妈妈说，她6岁的女儿告诉她：我小的时候觉得我是最好的，别人比我好，我会哭，但现在，别人比我好，我不会哭了，因我觉得我就是最好的。

这是一条至理，你真觉得自己是好的，之后，你就能接受别人的好了。

第三种嫉妒，容易引出这样的结果：我不发展自己，而把自己弄在一个很低的弱势位置上，但处在这个位置上，反而有了道德优越感，然后就可以看一切都不顺眼了。毕竟，我压抑了自己，不出风头，成了一个高尚的人，你看你们那些白富美高富帅，都是些自私而占有欲强的坏

人。

这也是我们文化的一个特点。我们尽管也崇拜强者，但我们普遍认为，他们是坏人，是掠夺了别人的资源才能成为强者的。至于弱势者，因为压缩了自己的能量，显示了自己的无私，然后仿佛就可以鄙视所有人了。

这也是很多人在网络上理直气壮喷别人的原因，他们活得那么差，就可以在道德上攻击其他人了。

如果自己在一个很低的位置上，言语就自由且无敌了。虽然说，真实情况是当权者说了算，但在舆论中，我们却有相反的道理——谁弱谁有理，谁穷谁有理。

觉知敌意的想象游戏

人际关系特别糟糕的人，常常会见到这种心理逻辑：一、你要按我的来；二、否则，我愤怒；三、我的愤怒攻击了你，而你必定会还击我；四、随后我发现，你的种种行为，都是在还击我；五、我很委屈，我没对你做什么，你为何这么凶，所以更愤怒。

这可以称为“敌意想象的五部曲”，是这些人的人际关系陷入严重困境的直接原因。

第一步，是全能自恋导致的控制。

第二步，则是因控制失败而引起的愤怒。

这两步虽是问题源头，但关键是第三步和第四步。

通常情形下，这第三步和第四步多是他们的想象，而非现实，现实是，对方并没有还击，甚至都不知道你愤怒过。所以，有此问题的人须提醒自己，我的愤怒必被看见且必会引来还击，这，多是自己的想象，而非现实。

举个例子：一男想和一位同事说话，对方没注意他，所以没有回应他，他暴怒，恨不得扇对方耳光。这整个过程，全发生在他内心，对方完全没注意到。但他觉得对方看到了他的愤怒。

就好像是，他是透明的，而别人都有透视眼，随即开始还击他，譬如对他越来越冷漠，和别人说话时冷眼瞧他，甚至也很可能是在说他坏话，他觉得这位同事的还击过头了，很委屈，于是对同事有了更大的愤怒。

但是，整个过程，这位同事毫无所知。不过，同事会感觉到有些东西变得不对劲起来，两个人的距离似乎莫名其妙变远了，于是同事疏远了他。而这更加让他确信，这个过程是真实的。

有此心理机制的人，他的内心可以说只住着他自己，而没住进别人。所以他的整个过程，在旁观者看来，都是想象，但他认定这就是真的。

这从终极结果上看是真的，因他一直在投射敌意，所以最终大家会远离他，但每一个具体的过程，多只是他想象之物。

因为，他心中只有他自己——请大家不要认为这叫自私，所以他的内心将世界划成两部分：他能控制的部分，就是善意的；他不能控制的部分，就是充满敌意的。所以，他不可避免地去追求控制别人，而一旦

控制失败，就会陷入恐慌与愤怒。敌意想象五部曲的前两步，由此而来。

因为他的心中只住着自己，所以，他看待别人时，也只能从自己出发。于是他会形成这样的逻辑：我对你愤怒，你必会对我愤怒。其中的“你”不是真实的别人，而只是他自己的一个镜像：当我对镜子愤怒的时候，镜子里自然就会出现一个同样愤怒的人。这是第三步的逻辑根本。

这三步，很难改变，即便通过咨询，也要花很长时间，才能根本转变，而转变的原因，是通过长时间咨询，心里真住进了一个人，于是不再去控制，不再因控制失败而暴怒，不再因自己愤怒而认为别人也会愤怒。

不过，不要因此而感到绝望。虽然这三步难以快速转变，但其实第四步才是伤害人际关系的关键，而对第四步的觉知，可以带来很大转变。这个觉知，概括起来很简单，即，你意识到，你是完全活在想象中的，并把你的想象投射到现实世界，但其实现实世界根本不是这样的。

譬如另一个例子：一次开课，一个学员站在我旁边，希望问我一个问题，她是第二个来的，前面本来有一个学员和我对话，但和前面那个学员谈话结束后，第三个和第四个学员抢上来和我说话，而我完全没注意到她站在我旁边等我，最后她陷入暴怒——这一刻恨不得把我给杀了。（这样的事，在我课上发生过多次，所以文中的“她”并不特指某个人。）

接着，她离开了。以后，她总觉得，我看到她对我起过杀意，所以也会看她有敌意，但还好，她也在想，这可能只是想象，于是来找我沟通，才发现我完全不知道整个过程。并且，作为老师，也作为武志红本人，我完全能理解并接受，那一刻她有杀死我的念头，我对此没有受伤感，也不会有愤怒。

在和我澄清的过程中，她发现了自己的想象和投射，并看到了我作为另一个人的真实情形——我没愤怒且没有受伤，如此一来，在这一次具体的沟通中，我作为一个善意的存在，就可以住进她的心中，而她本有的“我对别人有愤怒，别人也必愤怒”的逻辑，就发生了一点改变。如果能经常这样澄清，她的内在就可以发生真正、踏实的转变。

这个过程，大量地发生在孩子和父母的互动中，精神分析把这个称为“去毒化”过程，就是，本来孩子很容易有愤怒又会想象对方和自己一样有报复心，愤怒和报复心，作为攻击性，都算是“毒”，但父母没有报复他，甚至都没有从他的攻击中受伤，反而很喜欢他的活力，结果，他的这个敌意想象过程就像被净化了。

当然，这个过程，是发生在比较成熟的父母与孩子间，如果父母也如婴儿一般，一旦发现孩子对自己有敌意，就觉得孩子严重攻击了自

己，于是报复，还逼孩子道歉，那么，这个“去毒化”就不会发生了，甚至变成了“增毒化”过程，结果孩子的敌意想象越来越多，最终出现两种极端结果：一、敌意太重克制不住，于是脾气暴烈到处攻击人；二、学会了压抑愤怒，但觉得愤怒是毒，所以压抑得太过于厉害，而导致一个人失去了活力。

“去毒化”过程，在现实中也会发生，假若你发现自己有严重的敌意想象，而它又伤害了你的人际关系，那么，大胆地去澄清。这时要选择对象，先从你认为的善意、真诚且温暖的人开始，若从脆弱的人（譬如一样有敌意想象的人）开始，那么，本来没有敌意，也可以创造出敌意来。

只需几次深刻的澄清，你就会知道，这第四步——别人已经看到你的生气且各种举动都在生你气——的确是想象。意识到这一点后，就意味着，你对自己的敌意创造过程有了基本觉知，而这是你自我改变的重要基础。

如果敌意想象的程度很重，并且不相信别人会说实话，那么只是偶尔找人澄清，可能不会带来真正的觉知，而一旦受伤，对你冲击又太大，这时，找一个专业人士就非常有必要。

这个专业人士，要懂得和你澄清的重要性，会欢迎你和他做各种澄清，并且会主动和你探讨你们之间的关系。

假若你试着探讨你和你的心理医生的关系，探讨你对他的感知和想象，你发现，心理医生会立即处于防御状态，并一直回避谈你和他的关系、你和他之间发生的事情，那么，他还称不上是专业人士。

如发现自己有敌意的想象，且能承受各种澄清，那么，大胆地和各种人澄清吧。这意味着，你将走出你的孤独想象世界，而进入到真实的世界。

真实的世界，本身就是有疗愈性的。

敌意会对关系构成伤害，但解决办法绝不是压制敌意。除了澄清，坦然表达敌意也很重要。例如，一个女孩一直在极力掩饰强烈的嫉妒，但嫉妒还是会时不时冒出来，她的强烈嫉妒和表面上的讨好，构成极端反差，这造成很多问题，现在她学会了去表达——我嫉妒你如何如何，但不再因嫉妒而羞愧，这时，她发现，多数人对她的嫉妒蛮能接受的，而且因为她变真诚了，关系顺了很多。

在亲子关系和伴侣关系中，这是和“去毒化”同样重要的部分。

觉知自己的愤怒，大大方方地表达愤怒，同时，又能容人，并能在沟通中转换敌意。能做到这些的话，就太好了。一直喜欢美剧中常见的感觉，犀利地向彼此表达愤怒，但又都很结实，能承受、沟通和化解。

中国谚语中的不打不相识，也是愤怒在关系中流动后的自然结果吧。

最后特别说一下这个敌意想象中的一个重要心理机制：透明。它通常被专业人士称为“读心术”，即，不用沟通，我就可以读懂你的心思，而我的心思也会被你读到。

人的内心中有很多黑暗，特别是敌意，如果你有了这种心理机制，就意味着，你的敌意将无容身之处——既然别人都能看到。

但其实，理解是非常不容易的事，就算两个人非常有诚意地沟通，都不容易产生理解，还谈什么你不说话我就能读懂你的心思呢？就算佛学中说有“他心通”这种神通，也是极难修习的。

相比起“读心术”这个词来，我更喜欢用“透明”，因为很多人的想象、感知和梦中，会有各种各样的透明意象。

常见的是，有人觉得自己是透明的，有人觉得别人是透明的，有人觉得所有人都是透明的，还有人会梦见，自己的房子是透明的。有此意象或感觉的人，通常会认定，自己不用沟通就知道别人是怎么回事，这给自己掌控感——我了解这个世界。但反过来或是噩梦：我是怎样，别人一看就知道。

透明意象，应是婴儿早期的一种心理滞留。六个月前的婴儿，会认定自己和妈妈是一个人，是共同体，是共生关系。我即是你，你即是我，所以我们都不用沟通即可知道彼此是怎么回事。透明，是噩梦，也是渴望——我和你可以没有距离地拥抱彼此。

这个意象有轻量级的表达，譬如亲密关系中的真诚。有时，在亲密关系中说实话，会造成糟糕的后果。但你觉得，必须说实话，不能撒谎，不能玩策略。因撒谎和玩策略意味着我们之间不透明了，亲密就降低了，就不能共生了。譬如我一位朋友，美女，但有过很乱的性史，每当交新男友时，都忍不住会告诉对方她真实的过去，结果必然是分手。她知道这样有问题，但就是忍不住，她说，如果我不告诉对方我的所有，我们之间就有了裂痕，就不能亲密了。

美剧《生活大爆炸》中，佩妮对新搬来的金发美女说，你不能利用这四个可怜的物理学家，他们没有保护层。也即，这四个宅男都是有什么说什么，他们不懂得关系中的策略。很有意思的是，这四个宅男都没走出妈妈的世界，他们对妈妈，是透明的。

对于这样的宅男而言，他们会有一种奇怪的矛盾，虽然实诚得不能撒谎，但想和他们真正亲密并不容易，因为他们其实有一道透明的墙。也就是说，在他们的梦中和自我感知中，会觉得自己似乎被罩在一道玻璃墙、塑料薄膜甚至一层水一样流动的薄膜中，将他们和别人隔开。

这是因为，他们感觉，在和妈妈共生的关系里不能撒谎，所以必须实诚，但他们又惧怕这种关系，这给他们被吞没感，所以要和妈妈之间立一个屏障，但这不能有意识地去做，所以看上去仍要是透明的。但一样可以将他和妈妈乃至其他人隔开。

这才是准确的表达，其实所谓透明，仍然是一堵墙，这堵墙是必需的，否则就失去了一切保护。所以，真诚的宅男们很难说有感觉的心里话。至于那些觉得自己和别人都有读心术的来访者，在咨询中其实很难说出他们真实的想法。

这还可以有其他变化，譬如一位网友说："我妈觉得她什么都不说，别人就应该知道。可是别人什么都不说的时候，她理直气壮地觉得自己就应该啥都不知道……这简直是我的噩梦。"

这个妈妈在理直气壮地做婴儿，妈妈必须懂婴儿，而婴儿不必去懂妈妈。

捉住重要关系中的“鬼”

亲子、两性、好友等重要关系中，常有负面投射导致的人格上的碾压，这部分的伤害若不能意识到，就会压抑到潜意识中，会导致一些莫名其妙的恐惧，还会化入梦中，成为梦中的鬼。

鬼，常是不能意识到的坏客体与坏自体的映射。坏客体，如坏父母（其实准确意思是父母身上坏的部分）、坏恋人；坏自体，即坏自我。

并且，鬼多有可怕的攻击性，那也意味着，所谓的坏客体之鬼，即坏客体对我们的攻击性；坏自体之鬼，即我们自己对别人的攻击性。

直面自己的鬼意象，意识到重要关系中客体和自体中的坏，会帮助我们看清楚真相。

看看鬼让你想到什么

每次我的“自我觉醒之路”的课上，都会布置一个作业：梦见一个鬼，醒来后，如没被吓崩溃，试着保持身体不动，直面这个鬼，进行自由联想，看看这个鬼会让你想到什么。

部分学员会顺利完成这个作业，而梦见鬼。譬如一次，一女学员说，她梦见了一个女鬼。这个女鬼是谁？她第一时间联想到的竟是一位密友。这位密友最近和她接触非常多，明显想和她构建更密切的关系，但她总觉得哪里不对劲。梦则清晰地揭示了答案：这位在她梦中化为鬼的密友嫉恨她！

实际上，这位学员已经知道，这个密友嫉恨她，但她是一个脾气特别特别好的女人，有点像僵尸的感觉了。她严重屏蔽了自己的攻击性，也屏蔽了对攻击性的觉知，结果导致她一直忽视这个基本事实——这个密友在交往中大量地攻击她。

另一名女学员，梦见父母去世了，心痛至极，但突然惊觉，觉得家里像是在闹鬼，一幕幕惊心动魄，最后她发现，父母都在世，父母和其他家人一起演了一出戏骗她。

从这个梦中醒来，她大哭。和我聊这个梦时，我能清晰地感觉到她身上的那份痛楚。

让她进行自由联想，她立即想到，这个梦或许和两件事有关：

一、她最亲的姥姥去世，父母瞒了她几个月。她跟姥姥长大，感情很深，但姥姥的身体状态每况愈下，她担心姥姥不和她打招呼就走了，所以叮嘱过父母，若姥姥情形不对，给她电话。虽然她在国外工作，但

只要一有消息，会立即飞回家。

父母都知道她看重姥姥，满口答应了她的这一要求，但却做了相反的事，这是欺骗。

二、她出国，本可以将一只心爱的小狗带走，但还是留下来，为了让小狗多陪父母散步，因为如果没有遛狗的必要，他们可以一整天不出门。

每次打电话回家，她都会问，狗狗好不好，父母都说很好。直到有一天，她哥哥接了电话，愤怒地说，我实在受不了了，必须告诉你真相，狗狗几个月前就死了。

父母为何骗她？她说，父母的理由是为她好，这是真诚的，但她感觉，父母已像是没有心的人，不能体会到姥姥和小狗对她情感上的重要性，而且他们自以为知道怎么做对女儿好，所以随意处置了这样的信息。

父母是没有心的人——这句话，若用纯感觉性的语言来讲，可以这样说，父母虽然活着，但部分已死去，他们是活死人，是僵尸，是半活着的鬼魂。

所以我忍不住对她感慨说：你的父母，就是像僵尸鬼一样，出现在你的生活中。

家如坟墓

僵尸与坟墓，是很常见的梦中意象。它可以非常直接地被理解：你周围的人如同僵尸，你的家庭如同坟墓。

譬如，一位来访者梦见一个墓地，有十来个坟墓，每个坟墓中，都有一个小小的炉子，炉子里有熔岩一样的东西，炉子和炉子间，有通道，但通道是被切断的。看着这个通道，她在梦中想，如果能把这些打开，让炉子和炉子之间的熔岩流动起来，这些坟墓就会活起来，这块墓地就会充满生机。

醒来后，她很快想到，这就是她对自己家族的感觉，家族里的每个家庭都死气沉沉，只有一点点热乎劲，而这点热乎劲，都是由孩子提供的。过去，她的确想过，如果孩子之间多一些联系，也许家族间的热乎劲就会多一些。但是孩子们之间的联系，也逐渐变得越来越少了。

这方面最极端的故事，是另一位来访者，她脸上的神情很素、寡、淡，看着她，我不由得想到了僵尸。她已四十多岁，单身，但人生像是没有了任何动力一样，我多次问她，这辈子，你有什么想做而一直没有做的，她每次都回答说，别说愿望了，我甚至连想法都没有。

这是怎么形成的？原来，她的原生家庭，有六七个孩子，但家里经常鸦雀无声，平静得吓人。

高中时，暑假，正赶上农忙，家里这么多口人，但每天就是吃饭、干活、睡觉……没有人说话。连续几天这样过去后，她崩溃，大哭，跑回学校去了。那时学校暑假没有住宿条件，但她想了各种办法，硬是留在学校里不回家了。

这是极致的坟墓家庭了，家人们如同僵尸，而自己在这样的家庭长大，也会如同僵尸。在这样的家庭长大的孩子，会很容易梦见各种各样的鬼，如僵尸，如幽魂，连做鬼都没有热乎劲。

不识庐山真面目，只缘身在此山中。觉知自己，观察自己所在的家庭，并不是那么容易。我们看别人，常常一目了然，觉得很容易看清楚，其实别人看我们也是这样，而唯独看自己，是很不容易的。

当然，我们看别人，也只是看表面容易，看到深层很难，而要看到深层的自己，必然要做自我探索。

有时候，我们会通过观察外部事物，来反观自己。咨询和课上，我常问，你这辈子记忆最深刻的几个细节是怎样的？特别是，如果有一个最触动你，那么这个细节是怎样的？

每个人最深刻的那几个画面，都会是他一生的隐喻。所以，仔细去觉知这些画面，对于认识自己，会很有帮助。

有时候，鬼就是你自身

女子M，一次看电视节目，其中一个镜头，让她有了触电般的感觉。这个镜头，是一条鱼躲在珊瑚礁里。电视里解说说，它已在这里躲了多年了，估计是受到了什么惊吓，永远处于发抖状态，节目戏称这条鱼为“发抖鱼”。

为什么会被触动？她说，那一刻，像照镜子一样，她看着这条永远在瑟瑟发抖的鱼，立即明白，她就是这样一条鱼。三十多年的人生里，她一直都处于瑟瑟发抖的状态，甚至没有停歇过片刻。

她的人生是怎样的？为什么总是处于发抖中？原因很简单，她的妈妈一直都在极力地贬低她攻击她。小时候，妈妈每天都会找她谈话，深挖她不道德的地方，长大后，变成就算妈妈不找她谈话，她也会天天去找妈妈谈话，而妈妈一如既往地会攻击她贬低她，她则为自己进行辩解。

妈妈就是在攻击她，并且充满恶意，而她过去一直劝自己说，妈妈都是为了她好。这样一来，她就忽视了自己人生最基本的一个事实，然后，通过看“发抖鱼”的镜头，一下子明白，这就是她的人生。由此，她

抓到了一个“鬼”——妈妈一直在锲而不舍地攻击贬低她。

虽然妈妈的攻击如此强烈而可怕，但是私人领域的情感关系，和社会领域的权力关系不同。后者，可以有赤裸裸的意识上的欺骗、剥削和碾压，若自己不笨，这部分容易认识到。但前者中出现的碾压，常常不是物质利益上的，而是心理能量上的，是为了捍卫自己人格的完整，于是需要将自己的“鬼”，甩到亲人身上。

有时候，鬼就是你自身。

一位脾气特好的男性来访者，总觉得有白色近乎透明的鬼跟随自己，哪怕白天都会有这样的错觉。一次咨询中，我让他安静下来，看着这个半透明的鬼，将它逐渐视觉化清晰化。结果，在这样做时，这个鬼逐渐靠近他，最后和他融为一体。那一刻，他先是吓了一跳，但接着有暖流流动的感觉。

有意思的是，接下来的一次咨询，他说，这周过得特别畅快，想骂谁就骂谁，变得很有攻击性。为什么能做到这一点了？他解释说，以前他不敢攻击人，觉得发脾气显得自己很不好，但自从那个白色的鬼进入身体后，他就想，嗯，以后再攻击谁，那就不是我干的，而是这个白鬼干的！

由此可以看出，这个白鬼，其实是他自身的攻击性。他的脾气太好，严重压抑了攻击性，而深入潜意识的攻击性，冒进意识里时，就会以白鬼的形象出现。

被压抑的攻击性，就会化为梦中的鬼，这是关于鬼的很常见的解释。

做被追杀的梦是攻击性被压抑

无数人做过被追杀的梦，一个人、兽、怪物或其他可怕的东西，在极力追赶自己，怎么逃都逃不过，并且跑得很无力，而追杀者越来越近……

我小时候做过这个梦，印象特别深，追杀者就要抓到我了，我突然想，这是梦啊，我怕什么。但这个梦常见的结果，是被吓醒。

这种梦是什么寓意？

追杀梦的核心结构，就是追杀者和被追杀者，也可以说，是迫害者和被迫害者、攻击者和被攻击者。梦中的所有部分，都是自己，所以被追杀者、被迫害者与被攻击者是自己，追杀者、迫害者与攻击者也是自己。

但梦中，我们觉得，被攻击的是自己，而发起攻击的，则是敌人或

怪物。这是因为，做被害者，是会有道德优越感的，虽然这时的自己像是虚弱的，但却是道德正确的好人。至于迫害者，看似有力量，但它是坏的、道德不正确的。

如果常做这样的梦，那就意味着，你严重压抑了自己的攻击性。

但什么是攻击性？我前面多次谈到，生命力天然带着攻击性，如果你严重压抑了自己的攻击性，那就意味着，你的生命力是严重萎缩的。

既然我们是孝道社会，奉行听话哲学，那么，可以说，只要你想做自己，这就像是在攻击父母、攻击社会，所以，也许你梦中的攻击者，有相当的部分，来自你想做自己。

追杀梦中，追杀者一直在追赶被追杀者，而作为被追杀者的自己，一直在苦苦奔逃，也许，梦中的追杀者想呼喊的是，别跑了，请回头看看我，抱抱我，我就是你啊！

孤独比鬼更可怕

咨询中还发现，很多来访者，在一些场合下会觉得有小偷闯入，这会引起他们很大的恐惧。

常见的是，自己一个人在家时，会担心有小偷闯入，或觉得已有小偷闯入家中。

如有家人陪伴时，这种情形会好很多。但严重时，哪怕身边有家人陪伴，甚至全家人都在，仍然会觉得有小偷闯入。

并且，这个小偷与一般概念上的小偷不同，他不仅诡异，可以偷偷闯入，而且无比强大，能轻松杀死自己乃至所有家人。

可以说，这更像是一个大盗，但又不是大盗，因为大盗有正面交锋的感觉，小偷意象不仅有侵害，更重要的是，他的阴险和出其不意令你防不胜防。

那么，小偷意象是怎么回事？

讲两个例子吧。

一次，一位男性来访者在咨询中讲到了他的小偷意象，我问他，你最近什么时候最恐惧他。他说最近一次，他单独在家中，觉得小偷进来了，就在他身边巡视，令他恐惧不已。我让他详细地描绘这份恐惧，并将小偷意象视觉化，突然间，他的恐惧到了极点，他对我说，武老师，小偷就在我们旁边，他来到咨询室了。我说，没关系，欢迎他的到来。就看着他，感受他，然后想象如果这个小偷可以对你说话，他想说什么？他想了想讲到，小偷说，别害怕，我不是来伤害你的，我是来陪伴

你的。讲完这句话，他号啕大哭。

他的童年，也常处于孤单中，这份孤单很可怕，于是，他创造了这样一个小偷意象，来吓唬自己。虽然恐惧的感觉很不好，但总好过孤单。

更经典的，是那个常看到白色鬼的来访者。他还有常有的鬼的意象，一个是鬼孩，一个是鬼妈，特别在洗澡时，一旦闭上眼睛，就会看到他们在洗澡间里爬上爬下，用恐怖的眼神看着他，所以他洗澡时，很少敢闭上眼睛。

不过，体验过白色鬼与他融合，带给他良好感觉后，一次出差，他又在洗澡中，开始恐惧起这个鬼孩和鬼妈来。但这次，他想试试，彻底不抗拒，欢迎他们到来，看看会如何。于是他闭上眼睛，的确在瞬间出现了鬼孩和鬼妈，那幅景象是蛮可怕的。但他大喊：管你他妈的是人是鬼，就请过来陪陪我吧。结果，一瞬间鬼妈和鬼孩竟然消失了。这一刻，他痛哭，也立即明白，孤独，是比怕鬼更可怕的感觉。

只有你自己

小偷意象，还有更深刻的部分。其实，小偷就是你自己，只有你自己。

一个也有小偷意象的网友要我解梦，梦中，小偷杀死了所有家人，而没有杀死她，甚至凶杀现场都没有她。

这是怎么回事？因为，小偷就是她自己，所以才杀了所有家人而没有杀她自己。

这样就可以解释，为什么明明如大盗甚至恶魔一般可怕，再多的家人都可以被轻松杀死，却会被觉知为小偷呢？小偷的主要特征，是偷偷摸摸潜伏着，这其实是你自己内心的大盗偷偷摸摸潜伏在家中。并且，有小偷意象的人，也都是众所周知的好人，所以说，这样的好人其实欺骗了自己和家人，他内在恐怖的杀戮欲望潜伏着，而家人和自己都不知道。

我一位堪称最惧怕小偷意象的、好脾气的来访者，一次半睡半醒中，觉得自己脑袋后面有一个黑色的影子，她看不到是谁，但吓得要死，她觉得这是小偷来要她的命的。

这是我长期的来访者了，所以，我直接对她解释说，这个黑影就是你自己，你的好脾气都是伪装的，其实你是最难相处的人，心中充满着暴烈的破坏欲。

这个解释让她非常愤怒，她狠狠地攻击了我，这是她在咨询中第一次这样强烈地攻击我。但接下来的一次咨询，她说，武老师，那的确是

我，我不得不承认，我就是一个坏脾气、不好相处的女人，我嫉妒成性，斤斤计较，我记得所有别人对我的看不起，一直想报复，想还击，但我不敢，那个黑影，就是那个暴烈的自己。

从此以后，她变成了一个脾气坏了很多的女人，对我不客气，对丈夫不客气，对孩子也没有以前那么好了。但很有意思的是，孩子和丈夫越来越喜欢她，觉得她真实了。

真实的我们，其实都不是那么好相处的。

精神分析式的咨询，都是长程的，它基本可以分为两个阶段：好来访者，坏来访者。第一阶段，来访者通常表现得很好、很配合、很少有不满，但这时，咨询师会感觉到，他和来访者之间很有距离。

第二阶段，来访者开始呈现他们暴烈的情绪，不配合，挑战咨询师，动不动就表达不满，非常挑剔……但是，咨询师会感觉到，两个人的关系变得真实而亲密了。

所以说，真实的自己胜过好的自己，愿我们爱上自己的攻击性，带着攻击性和别人相处，并真正体验到这时的关系，更迷人，也更有深度。

阴谋论的心理逻辑

模糊中，孕育着各种可能性。

但是，模糊中藏着的各种可能性，会让人不安、难受，最极端时，会让人有失控感。有失控感的人，会急着逃离模糊感，寻求确定感，以此让自己恢复控制感。

各种大事爆发后，阴谋论必然盛行，因为它给了阴谋论信奉者一种虚假的控制感。

马航客机失联，一直到现在都还没有确定答案，这会让无数人不安，所以阴谋论更加盛行。特别是，各种阴谋论都指向美国。

打开百度，输入“马航　阴谋　美国”这几个关键字，就会看到如下消息：

没觉得吗，马航就是一个阴谋，操盘者很可能就是山姆大叔。

马航失联是美国的阴谋？

马航事件，美国阴谋？

马航也许是美国的阴谋。

马航失联，美国的阴谋，做好防范。

马航MH370事件是美国彻头彻尾的阴谋！

这些标题，已有点歇斯底里，但若打开关于马航客机事件的任何一个大报道，点开下面的评论，就会看到更歇斯底里的阴谋论论调。

这些论调，都有这样一种感觉：这不是推论，我无比确定这就是事实，美国不是一直都这么干吗？

2001年9月，我刚工作时，做的恰巧是国际新闻，没多久就发生了“9·11”事件，然后是美国发起的阿富汗战争、第二次海湾战争，等等，那时小布什主政的美国政府对这个世界做的事，远多于现在。我做了几年国际新闻，超敬业的那种，丝毫没形成美国阴谋论的论调，马航客机事件，更不会有。但我很熟悉这种论调，所以预料到，一直是悬念的马航客机事件，一定也会引起更为广泛的美国阴谋论。

有意思的是，美国阴谋论不仅是普通网友的调调，一些网络大V也有，一些心理学专业人士甚至也有，不过他们表达得特别压抑。或许，心理学专业人士怕同行给他下“被迫害妄想”的诊断吧，他们意识上也知

道这种调调有问题，却遏制不住内心里的倾向。

那么，心理学上怎么看美国阴谋论？用我前面控制和失控的理论来解释是最简单的。即，马航事件到现在还没有一个确定答案，这让人不安，而阴谋论可以让人有一种确定感。

为什么是美国？因为，将这个世界上各种灾难，确定的和不确定的，都指向对这个世界影响力最大的国家，将美国归罪成要为一切罪恶负责的恶魔头子，的确是一个简便的归因。

但是，这种归因，是一种不折不扣的被迫害妄想。

你如何知觉外部世界？美国心理学家科胡特（又是美国！）将此分成四个等级。最好的，是你信任外部世界并因此可以向外部世界倾注热情；次好的，是你将外部世界过度理想化，譬如你觉得美国是世界救世主；次差的，是将外部世界知觉为一个苛刻的神，它会满足你的一些需求，但很苛刻，你稍有差池，它便会惩罚你，譬如邪教信徒；最差的，是你将外部世界知觉为被一个无所不能的迫害者所掌控的。

最差的这个等级，即被迫害。被迫害也可以分两个等级：一、你很容易感觉到被迫害，但迫害你的，是很多因素，并未统一成一个整体；二、你觉得，存在一个系统的迫害者，一切不好的事情都是它干的。后者，即著名的被迫害妄想。

被迫害妄想，是偏执型精神分裂症的经典症状，患有此症状的人，会觉得他被某个无所不能的人构建的一个加害系统所监视所迫害，自己的一切不幸和意外都是他和这个系统干的。

严重的美国阴谋论，在很大程度上符合被迫害妄想。第一，一切事情都有联系，它们都有同一个负责者——美国；第二，美国与各种力量构建了一个简直无所不能的体系；第三，任何敢和美国对抗的力量，譬如普京，都好了不起！

所以，持有这个论调的人，会很容易将乌克兰危机、马航客机事件、钓鱼岛争端与南海争端等联系在一起，并觉得美国是在下一盘很大的棋，是要借马航客机上的中国人，转移中国政府注意力，等等。

作为曾希望成为国际问题专家的前媒体人，我想说，美国虽然很强大，影响力非凡，但其影响力远不能这么具体而精微。其实，这是持阴谋论的人在下一盘想象中的棋。真实的世界充满偶然和意外，而头脑的世界，则很容易走向因果论，且将各种因素轻易联系在一起。

这样不也挺爽的，当头脑如此想象时，好像整个世界都成了自己头脑所掌控的一盘棋，自己就成了那个下棋的人。

王小波在一篇杂文中写到，一次他和哥哥去看一个朋友，那哥们正

站在一张世界地图面前，指点江山，挥斥方遒，想象自己在指挥着千军万马，可以怎样攻下美国，等等。

这是美国阴谋论者的一体两面吧，其实是，有此论调的人，在妄想着如何控制世界。他们将美国想成一个恶魔，其实他们自己心中住着一个想控制一切的全能神，而这个神一受挫，就会变成魔。

一切都是投射。

虐婴少女，天生坏种？

孩子是无邪的，人身上的恶，是随着年龄逐渐长大，在万恶的以利益为主的社会中沾染的。

这是一个深入人心的说法，但它是错的。太多例子可证明这一点，譬如2013年12月份爆出的重庆十余岁小女孩虐待一岁多的婴儿原原一事，其中的恶让无数成年人感到恐惧与战栗。

她在一楼进电梯时，与原原和原原奶奶李女士相遇，李女士先出电梯，她抱起原原拦下了他；电梯关闭后，她立即残酷地虐待原原；她将原原拉回到她25楼的家，涉嫌将原原扔下楼；她出门，正好碰见到25楼找孙子的李女士，对她撒谎；她离开李女士，下楼将原原从原坠落地搬到远处，以掩饰罪行。

整个将一个鲜活的幼儿险些虐死的过程，也就5分钟，当只有她和幼儿在时，这个十余岁的少女是极度疯狂的，但一有别人在场，她的智力又是高速有效运转的。一个刚过10岁的少女，怎么可以如此阴险而从容？

一个简单的答案是，她可能有品行障碍。

品行障碍，可以说是我们常听到的反社会人格的前身。品行障碍未必能发展成反社会人格，但反社会人格的人在青少年时一定会有品行障碍。之所以不将未成年人称为反社会人格，是因按照经典说法，一个人到了18岁才能形成人格。但品行障碍和反社会人格的表现是很像的。

有反社会人格的成年人，或有品行障碍的青少年，他们的特点可以概括为以下几句话：他常行恶，也即反社会；行恶，特别是伤害别人，会给他带来快乐——他们的快乐，直接建立在伤害别人之上；行恶时，没有丝毫的规则约束，可表现得如行云流水一般流畅，因而具备了特殊魅力。

他们还有一个特点，即行恶时没有利益上的目的，甚至都没有情感目的，就是随机抓住与他们擦肩而过的生灵，特别是柔弱而美好的，譬如孩子、宠物或女人，进行没有底线的攻击。

这个十余岁少女的恐怖，即是这些特点的展示。并且这并非她首次行恶，邻居说她常划别人的车辆，多次弄哭小孩子。同学则说，出事前，她曾说想把一个婴儿弄到包里，从楼上扔下去。

患有严重品行障碍的少年，对社会很容易构成极大的危害。原原被虐一事远非孤立，若作相关搜索，你会看到，国内外都有大量的少儿虐杀婴幼儿的恐怖事件。

他们身上的恶，从何而来？

现代心理学通过多年系统的婴儿观察发现，婴儿不能说是天使，而是天使与魔鬼的合体，并且年龄越小，身上的那份恶其实越可怕。那些尚在襁褓中的婴儿，他们的仇恨很容易达到想毁了整个世界的地步。只不过，他们没有真实的攻击力，所以这份恶造成不了什么后果。

可以说，这份恶是天生的。

那为什么不是每个人都成了恶人？因为，这份恶可以被转化。转化的办法就是爱。首先是妈妈，然后是其他重要的抚养者，若能和婴儿构建稳定且有质量的关系，关系中充满情感的流动，常四目交对，像深爱的恋人一样传情，常有亲密的拥抱，从不缺乏言语上的赞美……那么，婴儿的恶就会得以转换，他身上天使的一面就会成为主导，并初步具备爱的能力。

世界是成双成对的。如天使般的婴儿，与父母充分的爱一起出现；如恶魔般的婴儿，与爱的严重匮乏和虐待一起出现。

重庆十余岁少女的恶行，也是与其父母的爱的匮乏和虐待一起出现的。事件曝光后，她的父亲李先生对媒体如是说：

女儿很喜欢小孩和小动物，但表达方式有问题；女儿说男孩跟她做鬼脸、不友好，所以踢打男孩；伤害男婴是女儿表达感情的方式，她希望男婴对她笑，对她友好；他和妻子平常会打骂女儿，多少对女儿的性格有影响。

这些话，大家一听，就会知道大有问题，因情感冷漠，无歉意，无痛苦，无内疚。

品行障碍与反社会人格的核心缺陷，是缺乏共情能力。共情能力，可以简单理解为同情心。这位父亲明显缺乏同情心，假若他妻子也如此，那他们养出这样的女儿不足为奇。

许多研究将反社会人格的原因归为天生坏种，譬如说是大脑创伤，甚至是基因问题。也即，他们有了不可逆转的生理原因。精神分析则倾向认为，反社会人格的创伤发生在婴儿期，甚至是婴儿早期，也因而，疗愈变得极其困难。

这两种说法，都表达了一种无力——我们对反社会人格做不了什么。

那么，社会矫正系统能发挥作用吗？难！

那么，如果不矫正呢？可以料想，他们的反社会行为必然会延续。

所以，犯有严重罪行的有品行障碍的少年，不能让他们简单回归家庭，因为他们的家庭没可能矫正他们。因而，司法体系应改变对这部分少年的简单处理办法，最好限制其人身自由，直到其反社会倾向得到抑制。

改变起来为何很困难？李先生的话是答案。从他的那些言语可看出，在他的女儿（很可能他也一样）眼里，别人再小的问题也是大问题，譬如男婴做鬼脸被她视为不友好而大打出手；自己再大的问题也是小问题甚至没问题，譬如李先生说他们的打骂行为对女儿“多少”有影响。

他们这样做，是因为其人格极其脆弱，接受不了自省。自省，被他们视为对脆弱自我的致命攻击，会引起自我崩溃。

因为这个特点，他们人格结构的自我完善，是不可能自动发生了。一个完善的社会体系，必须明白这一点，从而放下相关的幼稚做法。

转变你的敌意想象游戏

敌意，就像是我们内心中的“毒”，它最初来自失控的魔鬼，来自自恋受损，当自我不够强时，对人性的黑暗与光明认识不够中正时，我们会到处甩内心中的“毒”。

碰到内心强大的人，他们会帮我们“去毒化”，但经常是，别人被我们甩出去的“毒”感染，反过来也甩“毒”给我们。由此，导致了各种争战，这个过程会非常复杂，《我们都是全能自恋的龙》这一章，讲的就是我们如何甩“毒”。

换句话就是，敌意会激起敌意，而善意会激起善意。我见到很多人，他们出去旅游或做事，经常能化险为夷，遇见各种贵人，甚至很少有人想伤害他们，在我看来，的确是因为他们内心中散发着善意，而周围人也回以善意。

敌意激起敌意，说起来很简单，但这个过程常常非常微妙，我们并不容易觉知到。

两年前，我去北京为某网站录制一个节目，录制时间从下午两点开始。为了保险，我一早坐八点的飞机从广州起飞，这样十一点就到了北京机场，不到十二点就到了录制影棚。

到了那儿，我有些傻眼。之前我和该网站合作过，知道他们录制节目的地方条件不错，我中午到了，可以找个房间休息会儿。我是必午休的，否则下午会没精神。但这次的影棚，是刚选的，他们也是第一次使用这个影棚，并不了解其中情况，它比较简陋，根本没有休息的地方。

并且，我到的时候，也没有工作人员接待我。他们本来问我要不要安排旅馆的房间，我说不需要。所以这的确不能怪谁。

但我有了被怠慢的感觉，认为工作人员至少应该对影棚有所了解，但他们都不知道影棚的情况，害我早到瞎等。于是，我给负责接待我的工作人员打电话表达了不满。

接待人员是个女孩，还是我的粉丝，听到我表达不满，有些慌，虽然我表达完了，也安抚她说没事，但她还是觉得很愧疚。然后，她迅速赶过来，陪我吃点东西，也找地方休息一会儿。最后，我们找了一家很安静的咖啡馆，我吃了点东西喝了杯咖啡后，坐在椅子上闭目养神，还小睡了一会儿。

坐在椅子上，保持身体的中正，感受身体，然后入睡，是我的绝招。这叫主动休息，而普通的睡觉就是被动休息，很不一样，通常主动休息哪怕只有5分钟就可以起到很好的效果。

接待我的女孩很用心，我也不是难缠的客人，所以我们之间并没有什么不愉快。但是，总有各种小小的不顺利发生，譬如打车困难，出租车司机认路出现了错误，而这简直是不应该发生的……

但都是小小的不顺利，我也没当回事。直到录制节目前，终于出了一件比较大的事情。要换节目中使用的衣服，而衣服是新的，我穿裤子时，上面有一颗钉铭牌的钉子没取下来，我的手用力过猛，划到了这颗钉子上，一下子在手上划了一个大口子，刹那间鲜血涌出，那一刹那，我突然间安静了下来，清晰感知到，虽然接待人员很用心，但整个过程，我一直有强烈的不满，我表面上是个善解人意、好商量的人，但内心满满不高兴。我相信，是我的这些不高兴，或者说敌意，唤起了外界的敌意，结果一路上总是各种小小的不顺利，而这个大口子，看似是纯客观事件，但也像是外界对我的敌意的一种回应。

有了这份觉知后，在工作人员帮助下，我迅速处理了伤口，然后又闭上眼睛安静了一会儿，去觉知自己心中的敌意，并觉知到，这份敌意，让我的身体一直处于微微颤抖的状态——就是所谓气得发抖，但很轻微，如果不仔细感知，会感受不到。我仔细去觉知情绪上的敌意、身体上的颤抖、脑袋中觉得被怠慢的想法，而它们被觉知到后，就安静了下来。

然后，我去感受双脚踩在大地上的感觉，感受坐在椅子上的感觉。这样做，是为了让身体和中性的存在，建立起有链接的关系。

做这些工作，其实也就花了两三分钟，但我感觉体内的一份躁动消失了，接下来的事情，就进行得很顺利，不再有小小的不顺了。

从此以后，我有了一个意识，如果接二连三发生不顺，不管大小，都需要安静一下，看看自己内心是否有了敌意，然后就去安抚它。

讲课时，也会分享这个心得，而很多学员反馈说，真的很管用。并且，之前的确没有觉知过，自己竟然这么容易不高兴，这么容易有敌意，而相应地，它也唤起了外界的敌意。

其实，这次我之所以能意识到发生了什么，一位来访者的咨询起了很大的作用。前面我写过他的故事，他一早骑自行车去运动，结果自行车没气了，他想修自行车，但因太早，车棚都还没开门，想找品牌维修店，但人家也没开门……结果不顺接连发生后，他突然间有了被迫害的感觉，觉得所有这些不顺背后，有一个大魔鬼在操纵着。这份想象，当时都吓了他自己一大跳。

觉知能力，像是一个放大镜，甚至是显微镜，可以照出你内心是怎么发展变化的。咨询的环境，会很大地提高来访者和心理咨询师的觉知力，所以可以照见这件事中自己内在的发展变化，发现这件看起来非常普通的事，其实并不简单，自己外在看起来没多大反应，其实内心在翻江倒海，只是能否觉知而已。

我常说一句话：意识层面微风吹过，潜意识层面波浪滔天。这是一个例子。

最夸张的例子发生在我一次特殊经历里。当时，我去福建南禅寺接受内观训练，仅是10天，把手机等交给寺庙管理，每天早上4:30起床，晚上10点休息，其间就干一件事——打坐，感受自己的身体，从头到脚，从脚到头。在这种环境下，人的觉知力会拔到很高的地步。

一次，闭目打坐时，我右侧大腿疼了一下，像被什么刺了一下似的。如果放到平时，我就会很自然地去抓下痒，但根据内观规定，这时身体要保持不动，继续打坐，感受身体。所以，我克制了自己想去抓的举动。几乎同时，脑海里出现了一系列的画面：一只黄蜂叮了我大腿一下，将卵注射进去，卵孵化成金黄色的虫子，虫子不断繁殖，大腿迅速腐烂……

也就是说，平时痒一下就去抓，其实藏着对被寄生的恐惧，但没有能力觉知到这份恐惧，而只有在内观的环境下才能做到。

对于那位来访者而言，如果没有咨询的环境，他也不会觉知到，自行车坏掉会带给他那么多敌意的想象。

对于我而言，和这位来访者的这次经验，也增加了我对自己的觉知，所以这次录制节目才能觉知到，看似平常平凡的事情背后，竟然有这么重的心理演变。

司马辽太郎的小说《德川家康》中，说德川家康有一个军师南天坊天海，他年轻时的法号叫随风，立志于化解诸侯间的纷争，但他所到之处，反而让纷争变得更加厉害。后来随着修行的精进，他逐渐认识到，因为内心中充满激烈的敌意，所以无论到了哪儿，意识上虽然想做和平的事，但内心的敌意却激发出周围环境更大的敌意。所以，他必须先安抚好内心，才能安抚天下。

虽然这可能只是司马辽太郎编的说法，但它的确是一个至理。

5.孝就是顺

孝道，不是孝顺。孝顺，是被后人给曲解了。

但孝的本义就是顺。“孝”字拆开来，上面是“老”，下面是“子”，字源的意思是“子承老”，“子”要承“老”的意志。

这个字，讲的是“老”和“子”共生在一起。但除了6个月前的共生属正常外，以后的共生都是病态共生，而我们一直以来都是病态共生。

本来，母婴共同体的共生，是母亲要顺着婴儿的意志，因为婴儿没有能力解决他自己的需求，而在中国式的亲子共生中，是要孩子顺着父母的意志。所以说，孝道是人性的逆转。

孝道的根本，即，成年人都是巨婴，得找人共生，还有强烈的全能自恋，希望有人按照自己的意愿来运转。

孩子向父母磕头，这意味着，孩子不能有人格尊严，而这也构成了中国社会的基本图景——强者打弱者耳光，而弱者向强者磕头。

从这个视角看，当我们把孩子孝顺父母视为必需的道德后，也意味着，我们将关系的不平等视为了必然，它是所有不平等关系的源头。

为什么父母要虐待孩子

受主观全能感的驱使，婴儿会倾向于无情地使用客体，他创造它、利用它，完全出于自己的快乐，在完全侵吞时又毁灭它。

——英国心理学家温尼科特

你们使唤我，你们虐待我，在这个家我没有隐私也没有自由，请问我到底是不是你们生的？

2012年7月，13岁的青岛女孩孙正雯自杀前，写了一份遗书，质问她“亲爱的父母”。

这份遗书有四页，三页遗书正文，写给父母，一页遗嘱，像是写给父母之外的他人，强调将她拥有的一切“能捐都捐了吧”，器官和组织捐给需要的人，压岁钱给山区的孩子，还有图书与课本，“会有人喜欢的”。

这三页遗书和一页遗嘱，既令人触目惊心，又透露着一份淡然与幽默，这种风格，我也曾在此前4个月自杀的女大学生走饭的微博中见过。

这份淡然与幽默，骨子里是无奈，是“小蚊子（孙正雯网名）”与走饭对她们未看清楚的命运的认输。

所谓命运，对一个人而言，首先是，你投生于一个什么样的家庭。

父母就是想让她死？

走饭的家庭，应该是那种常见的中国家庭，而孙正雯的家庭，则达到了残酷级别，一如她的微博所写，“你们使唤我，你们虐待我，在这个家，我没有隐私也没有自由”。

她的遗书第一页首先写的是“没有隐私也没有自由”。她刚上初中才1年零1个月，被拆的信件和日记，“有词典那么厚了”。爸妈为此搜她的房间，搜她的书包，妈妈称个人隐私是“掩饰错误的手段”，爸爸则说，想有隐私是因为“揍得轻”。

遗书第二页写的是“被使唤”，很小的时候，就要给父母做饭、洗衣服、打扫卫生，稍有不对，就会招致拳打脚踢。一次作业做得晚，妈妈罚她光着腿在水泥地上跪了一夜，还“好心”地在她膝盖下放了许多玻璃碴。爸爸则因为丢了一个800元的小相机，迁怒于她，将她打得几度昏死过去。

遗书第三页写了最近的事情。因中学老师的告诫，爸妈不再用手打

女儿，而改用杂志扇、用圆镜砸。令人发指的是，就在几天前一次家长会当晚，爸爸把她往墙上抡，妈妈则一个劲地踹她的头。这一刻，小蚊子明白了，父母就是想让她死。

几天后，她真的死了。

她可以不死吗？

当然可以，孙正雯父母的虐待方式对一些人来说骇人听闻，但我从朋友、读者和来访者中听到太多这个级别的虐待，他们都活了过来。

我自己估计，假若说孙正雯的父母没有资格做父母，那么，中国至少有十分之一的父母该被剥夺抚养权。他们虐待孩子的手法尽管堪称残酷，但绝非罕见。

可以不死的方式很多，譬如离家出走，譬如抗争，譬如向外人求助，而最常见的，是使用种种心理防御机制，例如遗忘、隔离、压抑等。总体来说，都是自欺欺人的方法。

童年自欺欺人，假装受到的痛苦并不深，长大了，有力量了，再去面对。

孙正雯之所以走到自杀这一步，或许原因是，她太清楚了。作为13岁的孩子，她清楚地知道，“我不是你们亲生的”这个问题不是真的，所以她问了一个真实很多的问题：“你们究竟有没有拿我当人看？”

这不是教育，而是赤裸裸的虐待

当然，太清楚绝非关键原因，而关键原因，许多人都看到了——无助。

无助有两个层面的含义：

第一层，孙正雯发现，她无论如何，都不能避免父母虐待她。父母的虐待似乎不是为了达到某一个目的，而就是为了虐待。她做家务无效，她温顺无效，她考好成绩也无效……

第二层，是她发现，社会给不了她任何支持。同学们早就知道她被虐待，初一的一位老师还给她的父母打了电话做干预，但这些支持不能阻断父母的残酷行为。

遗书中，孙正雯丝毫没谈及她的爷爷奶奶、姥姥姥爷、其他亲人或邻居等。这都可以想象，大多数成年人都会使用雷同的语言“安慰”孩子——父母打你是为了你好。大人们的脑子都被“天下无不是的父母”这种话弄糊涂了，所以很难警醒，除非这种打骂到了真正变态的级别，例如一位叫燕志云的妈妈将女儿苏丽的嘴缝上，原因是她偷吃了鸡食。

成年人的糊涂也反映到媒体和专家身上，报道和分析父母对孩子的家暴时，都习惯性地使用“暴力教育”“教育方法不当”这一类词语。

拜托！这根本不是教育，而是赤裸裸的无人性的虐待！

既然不是教育，为何孙正雯的父母如此残酷地折磨自己的女儿，而且是唯一的女儿？

不使用“暴力教育”这个词时，我们还容易想到两个原因：重男轻女，不是亲生的。

孩子不是亲生的，所以才虐待，这也是一个自欺欺人的说法，就好像是，假若孩子是亲生的，中国父母就会多么疼爱似的。实际上，绝大多数残酷虐待孩子的，就是亲生父母的所作所为。

非亲生，或许是我们小时候遭受虐待与忽视时常使用的一个自我欺骗手法吧。

至于重男轻女，在孙正雯的事件中尚未看到一点苗头。

那么，孙正雯的父母为何虐待女儿？或者说，中国无数的父母残酷对待自己的亲生儿女时，他们的心理是怎么回事？

婴儿都渴望无情使用妈妈

在我看来，英国著名的心理学家温尼科特发明的一个术语可以解释，即客体使用。

自体是自己，客体就是别人和其他事物。客体使用即婴儿可以自由地使用妈妈、妈妈的乳房、玩具或其他人与物，而不必担心该客体的反击，更不必担心这个客体会与自己断绝关系，并且，这个客体会承受住婴儿的攻击，而不会毁灭。他说道：

受主观全能感的驱使，婴儿会无情地使用客体，他创造它、利用它，完全出于自己的快乐，在完全侵吞时，又毁灭它。这种体验需要母亲交出自己并能在被使用后存活。

如果母亲经过婴儿的使用不能存活，如果她退缩、崩溃或反击，婴儿一定会以自己欲望的完整体验为代价，过早在意外在性。结果，婴儿害怕需要，害怕使用他的客体，并伴随着对欲望的不合理抑制。

简而言之，在妈妈这个最重要的客体那里，婴儿需要获得一种自由感，他可以自由地对待妈妈，而不必担心被反击，也不必担心失去妈妈。

有了这样一种自由感，婴儿才敢于以自己的感受为中心，发展自己的个性，从而形成真自我。

相反，假若婴儿发现，这样做不行，他会被妈妈反击，或至少被妈妈讨厌，更严重的是，他会被妈妈抛弃，那么，他就会恐惧自己的人性，并倾向于以妈妈的感受为中心，从而发展出假自我。

以前我的文章也多次讲过真自我与假自我，讲过婴儿对妈妈的攻击性，但总想对此披上点温情的面纱，而温尼科特的说法，很严重。

对于一个儿童来说，要成长起来以便能够发现他本性的最深刻的部分，必须有人受到蔑视甚至有时受到憎恨，而无须担心关系有彻底破灭的危险。

无情地使用客体，这一点在两部电影中刻画得很深，一个是《长江七号》中，先是小狄的爸爸百般折磨七仔，接着是小狄，后来是小狄的同学，但不管遭遇什么样的折磨，七仔仍然忠于小狄。

另一个让我印象深刻的是《新少林寺》。电影中，已出家的前军阀侯杰，被自己的小兄弟曹蛮背叛，并有辱妻失女之仇，但他即便在与曹蛮的生死搏斗中，都救了曹蛮一命，最终令曹蛮浪子回头，成为一个好人。

希望有一个人，无论我怎么对待他，他都对我不离不弃。

这样的话，我在太多人那里听到过，而七仔对小狄，侯杰对曹蛮，则可以说验证了这一点，结果是，小狄全身心地爱上七仔，而曹蛮的蛮性得以化解，成为一个好人。

巨婴式父母想无情使用孩子

客体使用，在温尼科特这里，是婴儿对妈妈的需求。

孝道，表面上，像是孩子的一种自我安慰——父母一切都是为了我好，更深层的地方，则像是客体使用这一愿望的逆转，我们不能在自己父母身上实现这一点，就转而在孩子身上追求这种感觉——我可以对你做一切，而你不会反击，更不会抛弃我。的确，孩子除了自杀、离家出走等少数办法外，是没法抛弃父母的，而因个人力量与资源所限，加社会道德教导，他们也难以反击父母。

由此可以说，孝道，是对人性的逆转。

但这种逆转是极具破坏力的。毕竟，客体使用这一点，最好是婴儿对妈妈，因婴儿的需求容易满足，而婴儿的“无情”，因其力量太小，杀伤力也有限，他们会给大人情绪上的强烈冲击，但不会给大人造成实质的攻击和伤害，大人容易承受。

然而，一个成年人的“无情的客体使用”，就会变得太有杀伤力。

最有杀伤力的，是成年父母对自己弱小孩子的“无情的客体使用”。孙正雯真是一个很聪明的孩子，她清晰地概括出了父母对她的“客体使用”需求——你们使唤我，你们虐待我，在这个家，我没有隐私也没有自由。

既然是“客体使用”，自然是“使唤你”“攻击你”，并且，你要在我绝对控制之中，否则，我会担心你的反击，更会担心失去你，所以，不能有隐私与自由。

使唤与攻击，使得“客体使用”有了残酷意味，但父母对孩子的客体使用，也有看似不错的。

一次，我在一个电视节目上做评委，大家问一个妈妈，说说你儿子的三个优点吧。

这位妈妈想了想说：第一，他无条件地爱我；第二，他包容我，我怎么发脾气，他都能包容；第三，他可以为我做一切。

说完，台下几十个师奶激动得一起鼓掌。

这是很荒诞的一幕。这位妈妈三十来岁，她的儿子六七岁，瘦瘦小小的，怎么看都像一个发育不良的少年，然而，他却像是自己妈妈的“好妈妈”。

再问下去，发现这位妈妈的家族有这样一个传统：做孩子时，脾气都很好，对大人很能善解人意；做了父母，脾气就变坏，为所欲为。

可以说，这个家族，大人们都是乱发脾气缺乏控制力的孩子，而孩子，却被迫做了好父母，去承载大人们对好父母的客体使用功能。

“我是不是你们亲生的？”这个问题不对。

“你们究竟有没有拿我当人看？”这个问题是对的。

更对的问题是：“你们究竟有没有拿我当孩子看？”

一个受虐待的孩子，他对于父母未必就是不重要的。相反，他可能是极重要的，仅仅因为他承载着父母“客体使用”的功能，就无比重要了。至于孙正雯，她的父母并非不重视这个女儿，他们将她送到一所昂贵的中学，还为了上学方便，一家人在学校附近租房住。

但孙正雯父母的心理发展水平太低了，他们还停留在婴儿程度，没有能力将自己的女儿当人看，而将女儿纯粹地当作了一个“客体”，通俗的说法，即一个物，哲学一点的说法，即，“满足自己欲望与目的的一个对象或工具”。

既可以说，这是基本人性，也可以说，是她的父母自身心理发展水

平有限。

这绝对不是一个受教育水平的问题。据网上消息，孙正雯的父亲孙云东，毕业于山东大学外语系，自己还开办有一个企业咨询公司。

既然不是受教育水平，那该是什么问题？从孙正雯自杀后孙父的一系列表现看，他可能缺乏作为人的基本情感。

孙正雯于2012年7月8日自杀，11日，孙云东发微博，全文是，“选择，每一次选择，都是一次艰难的思考”，而后两篇微博问“怎么办”。女儿都自杀了，他还发这种文字，由此可看出，他缺乏情感，只有思考和行为。

他对女儿的自杀如此忽略，而他的微博，孙正雯是首个粉丝。正如所有的孩子一样，尽管被虐待成渣，孙正雯还是渴望获得父亲的爱。

孙云东虽缺乏人的正常情感，但懂利害，他的这几条微博都被臭骂，没吭声。但三个月后，他又发了一张风景照，再被臭骂。对此，我也有愤怒，但试了一下，将自己代入了他的角色，感觉，他内心早已崩毁，是想通过外在的“我还不错”的信息将自己拼装起来。觉知到这一点后，我只能叹息一声。

那些支持孝顺的道德家，你们谁，能对着孙正雯说：你要孝顺你爸？！

听话哲学中的生死绞杀

听话哲学，是中国式教育的核心。

并且，听话哲学深入无数国人内心，在我的记忆中，中国家长夸孩子时，“听话”和“乖”这两个词简直不可避免。

听话哲学，有不合理之处：一直被要求听话的孩子，他的精神生命正逐渐被扼杀。

也有其合理之处：若孩子不听话，很多中国家长就会觉得生不如死。

2014年4月4日，四川广元发生悲剧，一位妈妈将16岁正读中学的儿子从酒吧中拉到附近江边，对孩子说“你上网，我管不好你了，那我就去死”。随即，她跳入嘉陵江。

接着，爸爸赶过来，踢打孩子，他是觉得孩子该为妻子的死负责吧。可在这个时候将妈妈的死怪罪到本已内疚至极的孩子身上，是极为不该的，这会造成孩子的不能承受之重。果然，孩子随即也跳嘉陵江，和妈妈一起溺死。悲痛到极点的父亲也要自杀，所幸被拦住。

这位妈妈为何要自杀？会有其他原因吗？比如说太贫穷，过不下去了，夫妻感情不好，或其他更重大理由？难道，她会仅仅因为管不了孩子上网，而自杀吗？

看了媒体的报道，得知她的生活还算不错，夫妻感情尚好。并且，以心理学的理论，和我的经验来看，仅仅因为孩子不听话，就足以构成一些家长活不下去的理由。

在新浪微博上，我点评过多起父母虐待孩子事件，如一位妈妈在七楼上将孩子倒挂在楼外，威胁要扔下去。这种用死亡威胁孩子的事，在我看来太极端了，可看网友评论才知道这种事在中国竟是寻常事！并且，这么做的原因很简单，多数就是父母觉得孩子不听话。

关于这类事，让我印象最深刻的一件事——估计这辈子都忘不掉了，是刚写心理专栏不久时遇到的。那时，收到一个女孩的来信，她说她爱上了一个很好的男人，但父母誓死反对，母亲因而患心脏病，父亲则宣称，要想结婚，得踩着他的尸体才能过去。

这封信震惊到我，我约他们一家三口聊天发现，是母亲反对女儿婚姻，其实父亲无所谓，女儿和这个男人结婚不结婚，他都可以接受。他之所以反对，是因为要和妻子站在一条战线上，或者说，妻子可怕的情绪绑架了他，让他不得不反对女儿嫁给这个男人。

那位母亲的态度无比坚定，为了不让女儿和这个“糟糕男人”结婚，她简直可以付出一切代价。

我问她，为什么反对？她讲了很多理由。

一、我女儿长这么漂亮，那个男人不配。但公平说，她女儿端庄，但绝对称不上很漂亮。

二、我女儿学历好，那个男人不配。的确，她女儿本科，但那个男人也是大专，并且，男人收入高她女儿很多。

这是具体理由，还有抽象理由，譬如我是为了女儿幸福，可女儿无比爱那个男人，而且他们彼此相爱。

这样谈下去，这位母亲的理由一一呈现出来，一听可知，都不是真实的理由。

最后，她带着狂暴的愤怒，说出了真实的理由。她说：女儿原来什么都听我的，并且她向我承诺，恋爱前，一定会带那个男人给我看，我答应，她才继续发展，可是她背叛了我，她竟然恋爱半年后，我才知道！

她说这番话时，那份痛苦，和她的愤怒一样可怕。痛苦的级别，到了生生死死的地步，而愤怒的级别，也到了要死要活的地步。

可以说，女儿什么都听她的，对她而言，是无比甜蜜的事情，而女儿竟然瞒着她谈恋爱，这件事，彻底摧毁了这种甜蜜，导致了她的痛苦与愤怒。

显然，这位母亲，与女儿构建了病态共生的关系，女儿彻底顺妈妈的意，满足了妈妈全能自恋的需求，让母亲在这个共生关系里有了一种无所不能感，这份感觉成了她的自我核心感，而当女儿突然不听话时，她的这份无所不能感就被颠覆了，自我也破碎了，让她有了死亡感。

针对这种现象，美国心理学家科胡特创造了一个更有说服力的术语——自体客体。客体，指的是其他人其他事物，自体，指的是自己。那么，什么是自体客体？即，它是客体，但又像是我自体的一部分。

自然而然的养育过程是，最初，婴儿需要将妈妈当成他的自体客体，觉得妈妈和他在身体心理上是一体的，都是“我”的，如果失去妈妈，他们就会有可怕的自我瓦解感。

在这位读者的家庭中，事情则变成妈妈将女儿当作了自己的自体客体。通俗的说法，就是当成了自己身体的延伸，而且，既然叫自体客体，那意味着我让你怎样你就怎样，否则你就成了一个“异己”了。

这个女儿是25岁开始这场恋爱的，这位妈妈和她都说，在此之前，她们两人亲密无间如一人，但女儿偷偷地恋爱，撕裂了这个共生关系，女儿从此就不再是妈妈的自体客体了，妈妈由此有了自我撕裂感，于是想死，或者想杀死女儿，但这些都不好，那么最好是将毁灭欲投注到那个坏男人身上。

所以，她转而控制女儿，用各种极端手段，不惜你死我活，就是为了恢复她发号施令而女儿言听计从的病态共生关系，好让这个共生自我重新复活。

但如此一来，女儿的自我就被摧毁了。并且，这件事也让女儿心寒，她终于明白，对妈妈而言，听话是最重要的，这胜过她的幸福，甚至生死。

所以，最终，两败俱伤，她与心爱的男人分手，让妈妈想毁灭点什么的这一意愿实现，但此后她远走高飞，以这种方式，彻底脱离了与妈妈的共生关系。

看似惨烈，但已算不错的结果。

有些人就没这么幸运，譬如上海海事大学女研究生杨元元，她的自杀，就是因为她的自我，被妈妈构建的共生关系杀死了。并且，我这位读者的妈妈是很爱女儿的，而杨元元的妈妈，我从报道中看不到爱，而只看到了无情使用。

四川广元的这个家庭惨剧，直接逻辑是：儿子违背妈妈意志上网，让妈妈的脆弱自我崩溃了，她的自杀，并非胁迫，而反映了她真的就是这么痛苦。可更深一层的逻辑是：儿子之所以违背妈妈意志上网，其中一个重要原因，是为了逃离妈妈与他共生的愿望，在网络中寻找一个自己的意志说了算的空间。

病态共生的亲子关系，的确常有这种意味：太听话，孩子就被杀死了；但若不听话，父母就想死。

美国心理学家科胡特发明了“不含敌意的坚决”一词，他讲的是父母如何拒绝孩子的不合理要求，也包括孩子想与父母共生的动力，其意思是，父母坚决地拒绝孩子，但无敌意。敌意即，我不会说你是错的；更不会说我因此就不要了；更更不会说，因此我恨不得杀了你！

想脱离听话哲学的中国孩子，也可用此策略对抗父母：我不听话，并不意味着我恨你；也不意味着我不爱你；只是，我是我，你是你。即，一方面坚决地对父母的意志说不，同时又对父母传递爱意。

但这个策略，估计只有很成熟的大孩子才能做到吧，对十几岁的少年，这要求太高。所以，若想真正消除病态共生带来的家庭悲剧，父母必须觉醒。

中国人为什么没有青春

上面讲的事情都很极端，都要生生死死的，但听话哲学的危害，要比这些故事广泛得多，譬如听话哲学导致了一个非常中国式的现象：中国人普遍没有青春期。

少年老成化，成人儿童化，这两者交织在一起，绞杀了中国人的青春。这是台湾学者孙隆基在他的《中国文化的深层结构》一书中的观点。我和很多咨询师同行探讨过这一观点，大家都很赞同。

青春期有两个关键：活力，特别是性能量的绽放；自我身份感的形成。青春被绞杀，阻断了这两个过程，导致我们不能让活力与情欲绽放，也不能形成个性自我。

为什么会这样？因为，青春期既是性能量大爆炸时期，也是最叛逆的时期——对父母攻击性最强的时期。作为巨婴，又有孝道文化支持，中国的父母接受不了这两者的挑战，所以要压制孩子的个性发展。

并且，这种压制不是在青春期才开始，而是从小就开始了，所以孩子少年老成。所谓老成，就是他自身的活力不肆意流动了，而特别懂得并照顾其他人的情绪，于是变得像老头一样了。

孩子少年老成，其实是对巨婴父母的一种被迫的服从。

但是，等从孩子变成了父母，就得到了可以压制孩子服从的绝对资格，这时巨婴的那种为所欲为劲，就可以肆无忌惮地出来了。而且你怎么对孩子，都被社会说成是教育，哪怕虐待甚至打死孩子，都可以被说成是“教育方式不当”。

所以，所谓少年老成和成人儿童化，其实还是一个权力问题。

让你弱，我才强？

秦晖教授有一篇文章，讲战国时法家的两个代表人物商鞅和韩非子的言论，我读的时候，被吓到了。

这么容易就被吓到了，你真是一个不专业的心理咨询师！——估计又有人这么感慨了。

但拜托，把情绪欲望都灭掉的咨询师，是你的想象，而做一个情绪自然流动的人，是我的目标。

为什么渴望一个把情绪欲望都灭掉的咨询师？从专业术语来讲，这样的人就是一个绝对客体了，可以承受你的各种攻击而不还击，还可以被你利用驱使。

从我喜欢的术语来讲，这是在寻找一个全能圣母，他心中只有你而没有他自己，于是就可以无限包容照顾你这个超级巨婴了。

再换成中国神话的隐喻来讲，这就是在找彻底无毒的唐僧肉，小妖们吃一口就可以长生不老了。

这样的角色，谁爱做谁做，但别给我下这个套。中国文化，就是在下这个套。

且看看商鞅的言论。

民弱则国强，民强则国弱。有道之国，务在弱民。

能治天下者必先治其民，能胜强敌者必先胜其民。

民胜其政，国弱；政胜其民，兵强。

慈父无孝子，智主无忠臣。

农有余时，则薄厌于税。

行间无所逃，迁徙无所入，行间之治，连以五，辨之以章，束之以令，拙无所处，罢无所处。

任民之所善，固奸多。

民贫则力，民富则淫。

民辱则贵爵，弱则尊官，贫则重赏。

政做民之所恶，民弱；政做民之所乐，民强。

再看看韩非子的言论：

足民何可以为治。

夫以妻之近与子之亲而犹不可信，则其余无可信者矣。

读书时一直同情这两个人，特别是韩非子，自然是瞎了眼，当然也怪大学前学的文化历史知识都是被阉割过的。

秦国统一六国，嬴政成为秦始皇，依仗的，就是商鞅与韩非子这类“强国弱民”的思想。

读完这篇文章，忍不住感慨：秦统一，是中国式噩梦的重要开始。

商鞅思想占统治地位的秦国统一六国，难道不是一场地道的噩梦吗？

商鞅的《商君书》中，专门有一篇文章叫《弱民》，其中写道：政做民之所恶，民弱；政做民之所乐，民强。

至理啊！但他还说：民弱则国强，民强则国弱。有道之国，务在弱民。

这是什么鬼？这太可怕了吧！但秦国就靠这个思想统一了六国，以后的各朝各代，也是儒家为表法家为里的，一直是用商鞅的这种思想治国的。

其实，儒家为表法家为里，不就是儒家思想教民众主动做弱民，而统治者则沿用商鞅这一套法家思想，这两者毫不矛盾。

几乎是同时，在微博上看到另一件事：

妻子以死相逼不与婆婆同住，男子租房藏母养九年。2007年，上门女婿刘相礼把母亲从老家接来家里，但婆媳闹得不可开交，妻子还以死相逼不同意老人在家住。为了家庭和谐，刘相礼只好租房供养母亲，并谎称已将母亲送走。9年来，他每天打3份工，保守着秘密赡养母亲整整9年。

只看这段文字，相信无数人会感慨母亲不容易，孝子很伟大，同时开始怪罪这个“恶媳妇”。

但点开新闻一看详细报道，就会发现事情真相是婆婆权力欲望太强。其中有这么一段话：

在母亲龚兴珍的观念中，自己作为长辈具有绝对的主持家政的权

威，因此儿子家里大小事，她都要管。而在媳妇赵宗翠看来，婆媳平等，加上婆婆是一个外来人，不应干涉家政。

如果放在普通中国家庭，这是常见的段子了。但拜托，这是儿子倒插门的家庭啊，龚老太太还想主政？

我一直反对大家庭搅在一起，但也说，如实在不得已要住一起，也是一种选择。只是，老人切不可有龚老太太这种心态，那真的会要人命，不是要自己的命，就是要别人的命。

龚老太太的人生轨迹是这样的：财产给了二儿子，跟他生活；让三儿子做了上门女婿。二儿媳厉害，控制着家里主导权，她被打压得很惨。被忽视的三儿子一心想孝顺，在爸爸去世后，把妈妈接了过来，结果一来，就要理直气壮地夺家里大权，三儿媳以死相逼才没得逞。然后好脾气的三儿子打三份工，偷偷给妈租房。

这个故事，如果发生在皇宫，绝对是虐心狗血大戏啊。宠爱的孩子辜负了老人，被抛弃的孩子却孝顺忠诚。

可以看出，虽然三媳妇有自己个性，可还是好人，所以不能像二媳妇那样直接做恶人——法家的强人，而把控住自家大权，于是用了自杀的方式来表决心。但我听了太多故事，还是为她捏一把冷汗。如果丈夫不在乎她的生命呢，那该会如何？

龚老太太主导的中国式家庭，好像就是在培养两种类型的人：为所欲为的巨婴和全能圣母。被中国式宠溺的孩子，很容易成为巨婴，为所欲为，自私，以自己为中心；被严重忽视的孩子，易成为全能圣母，失去了主体性，并总想着去拯救巨婴。

当然，圣母其实也是巨婴。

在做这些思考的时候，我突然间想到，商鞅的治国逻辑，可能和龚老太太的治家逻辑，是一样的。

执政者要弱民，自己才强。家中也一个理，父母要“弱”，自己才强。受宠的孩子不易孝，孝子常是被忽略的那个。即，受宠的孩子，自我就强，结果父母就弱了，而被忽略的那个孩子，自我就弱，而父母就可以强了。

原来，我们就一直活在商鞅那看似无比变态的逻辑中。

But,　why?为什么，非得我强你弱，或者你强我弱？为什么，就不能一起强？

我想，关键是，我们整个民族，一直都是婴儿水平，婴儿必须和妈共生在一起。因为，大家都共生在一起，所以我的强，就建立在你的弱

上，我让你听我的，我就强。而让你听我的，就必须得把你弄得弱弱的。

懂得中国式潜规则——潜在的法家思想——的人，都知道这个理，他们在权力上就容易强；而真将儒家思想——明规则——奉为真理，并去身体力行的人，则成了弱民。后者可能力量非常强，如岳飞，但因不懂法家的这个理，最终成了弱民。

我们的权力体系是这个逻辑，家庭也是。儒家经典写的看似是“仁义礼智信”，但字里行间，却是法家在说话——吃人、吃人……

所谓吃人，首先是吃掉你的自我，吃掉你的灵魂。必要时，直接吃人，如郭巨埋儿。

所以，尊重个人空间是根本答案，共生的巨婴与圣母们，需要学习尊重个人空间，不要求别人听自己的，自己也不必去听别人的。不管你是谁，多么有理，我都得尊重我自己的感受，做出我自己的选择。

看起来最正确的父慈子孝这句话都是吃人的。为什么父母慈，孩子就得听父母的？君王英明，臣子就得听你的？

父慈子孝这种话，其实也是披着儒家外衣的法家。毕竟，儒家经典极少论述，父母们该如何修炼自己慈爱孩子的能力，而是长篇累牍地不断讲述，孩子们该如何去听父母的话。

孝道是人性的逆袭

1.孝这个字，传统而温柔一点的解释，是孩“子”承载着“老”人；残酷一点的解释，是砍孩“子”一刀，再把孩子埋到“土”里。

不过，“孝”这个字，其实有点空，真正要命的，是“顺”这个字。

顺，即孩子“顺”老人的意。这样做的代价是，孩子的真实自我被牺牲了。这与人本主义心理学、存在主义哲学乃至现在的客体关系心理学都是相悖的。以我有限的知识看，犹太—基督教文化中没有孩子“顺”父母这回事。

2.从弗洛伊德的精神分析开始，影响世界的心理学家们有一个一致的看法，要将孩子养好，关键是，在孩子尚是婴幼儿时，父母，尤其是妈妈，要“顺”着孩子的意。

为什么要顺孩子的意？最直接的原因是，婴幼儿的确需要帮助。

英国心理学家温尼科特说，要想让孩子保持生命最初的活力，他需要有一种感觉——他可以自由地使用妈妈，满足自己的种种需求。

温尼科特还说，孩子以自己的感觉为中心而构建起来的自我，是真自我，是生动而流动的，放松，专注，并天然地富有创造力。相反，孩子以妈妈的感觉为中心而构建起来的自我，是假自我。

孩子之所以构建假自我，是因孩子发现，他除非能敏锐地捕捉到妈妈的感受和想法，去满足妈妈的情绪，否则妈妈不会关注他。

孝道，就是在鼓励孩子发展假自我，不是以自己的感受为中心，成为他自己，而是以父母的感受为中心，成为父母期待中的那个虚假的人。

假自我的核心是恐惧，对孤独的恐惧，对死亡的恐惧。许多失去了自己、永远都在无意识地捕捉别人意图的来访者，当深入地聆听内心的恐惧时，会说，“妈妈，不要不理我”“妈妈，抱抱”“妈妈，看我”。

察言观色之本领的核心是恐惧！“顺”父母的本能也源自恐惧。最深的“顺”并非源自对父母打骂的恐惧，而是对被妈妈抛弃的恐惧。

3.顺父母意，其境界远不如顺婴儿意。《道德经》中说，复归于婴儿。太多人则发现，生养了孩子后，自己变得更健康了。这是因为，成年人的心常被世俗和成见所蒙蔽，变得狭隘而僵硬。相反，婴儿的心，却是流动、轻盈的，且有心灵感应的能力。

4.孝道是儒家的核心，而几大儒家代表人物，如孔子、孟子、荀子

和朱子等，他们都算是寡母家庭。

孝道，的确是被统治者利用了，但这些圣人，他们所倡导的学问，首先源自他们的内心。在我看来，他们的学问，并非为了迎合统治者。

要深入地理解孝道，就必须深入地理解这些“圣人”的内心，必须对他们的内心进行解析，必须对他们与母亲的关系进行细致的了解。

弗洛伊德的经典精神分析，和作为后精神分析学派的客体关系心理学，是了解这几位圣人乃至我们自己内心的极佳工具。

这些从一个又一个活生生的治疗中发展出来的心理学理论，都认为，我们的人生是一个轮回，即，我们成年人的人际关系模式，是童年时与父母的人际关系模式的轮回，其中，母子关系的影响尤为关键。

弗洛伊德的理论核心，是恋母情结，即男孩对妈妈的复杂情感。这是解析圣人们的利器。不过，在这个国度使用精神分析解析圣人，要慎之又慎，希望我以后衣食无忧后，拿上3到5年的时间，专心研究圣人的人生与学问，就此写一本《中国圣人》。

5.我们的文化，克制个人欲望。

阉人阉割了性欲。圣人阉割了物欲。但他们都有权力欲。

这是我们文明的一体两面。

6.假自我，在温尼科特看来，是心理问题的核心。

孝与顺，就是在整个民族的范围制造假自我。

假自我，是我们的民族性，也即我们民族的集体意识与集体无意识。

在这个民族内生存，最好顺应这种民族性。

所以，官员们的言谈举止，都很像是阉人与圣人的集合体，既强调性纯洁又强调不贪，但背后，他们的欲望泛滥。并且，因为还是觉得这些欲望是坏的，所以欲望泛滥时，也非常丑陋，这最终也在他们的面孔和身体上呈现了出来。

所以，电视上的心理学家，都很像是有一对大乳房的好妈妈，永远都在扮演一副爱哺育孩子的形象，但他们的欲望，总要在一些地方安放。

我们不敢呈现性欲，怕被阉割。

我们不敢呈现物欲，怕被蔑视，也怕被剥夺。

弗洛伊德则称，性欲与攻击欲，是人类的两大动力。温尼科特则说，欲望，即活力。

我们伪装得没有欲望，伪装得如此成功，以至于也缺少了活力。

7.孝道，并非仅是统治者的需要，也是出自我们对真自我的恐惧。

真自我，稍深一层是欲望，与彰显自我的张力，譬如物欲、性欲与攻击欲，更深一层是爱的流动。

我们首先缺爱，觉得怎么都得不到爱，而爱的最初表现，就是母爱。

接着，我们恐惧自己裹挟着攻击性的欲望。

孝道，其实是对爱绝望的孩子们的一种防御。本来就没获得什么母爱，但却说“父母怎么做都是爱”。自欺欺人！

8.父慈子孝，君仁臣忠。

这个貌似正确的说法其实藏着根本性错误。父亲再慈爱，君主再英明，也不能替代子与臣自己的思考，更不能取代子与臣的灵魂。而独立思考，是灵魂的一个最基本需求。

一颗独立的灵魂，比什么都重要。这样的灵魂，才可以入道，才有资格“臣服”。

这个臣服，不是臣服于某人，如父母或君主，而是臣服于“道”。

它只是一个说法，一个诱使你孝顺的诱饵而已。毕竟，你听到过对“父慈”与“君仁”的细致解读吗？

我们最常见的人生哲学，都是孝顺的种种变异，如“天下无不是的父母”“棍棒出孝子”“忠孝两全”等。相反，你听到过多少关于“父慈”与“君仁”的人生哲学？

我们就靠这么可怜的一两句，来为宏大的孝顺找平衡。

现实中也如此，中国父母们，一直以来，很少有关于如何做父母的有益教诲，而关于如何孝顺父母的愚蠢教诲，则数不胜数。

9.美国人本主义心理学家马斯洛讲，自我实现。同为人本主义心理学家的罗杰斯讲，成为自己。存在主义哲学讲，存在即选择，选择即自由。翻译成大白话，即你的人生意义，在于你如何选择，你按照你的意志做了选择，人生才有自由。温尼科特讲，真自我。

一些人会说，我们要建设有中国特色的心理学，孝顺就是该心理学

的核心。

可是，真正最中国的，也势必是最世界的。

最世界的是老子，再怎么建孔子学院，孔子在世界上的影响都不如老子的五千言之《道德经》。

最世界的是王阳明，而王阳明说，我心之外，再无他法。

这些，都是一回事。

我最爱的以色列哲学家马丁·布伯则讲，我与你。忠于我的心，才能遇到“你”，你即上帝，你即神性，你即道。

所以，活出真自我的人，势必是最有爱心的。

孝的本义就是顺

不得乎亲（即父母），不可以为人；不顺乎亲，不可以为子。

——孟子

一直以来，我对孝顺都持反对态度，并且本能地认为，孝道和孝顺就是一回事。

我的这份理解引来了很多攻击，而对孝道最常见的一个辩护是，孝道的本义是孝而不顺，远古的孝道并不强调“顺”，之所以演化成“孝顺”，是后来人的曲解。一个非常醒目的说法是，“孝顺”是异民族入主中华所致，元朝时蒙古人彻底灭掉了汉族人的王朝，为了让汉族人做顺民，所以才强调“顺”，所以这是异民族的蒙古人用来奴化汉人的一个工具。

这个说法并不能大张旗鼓地去宣传，毕竟，蒙古族现在也是中华大家庭的一员。

这种说法听多了，我还真好奇起来，开始想知道，最初的“孝道”是怎样的呢？“孝”这个字的本义是什么？

“孝”字讲的就是共生

孝顺总是被联系在一起，顺很容易理解，而“孝”到底讲的是什么。说实话我在很长的一段时间，一直没懂这个字的意思，我相信大多数人和我一样，没有深究过这个字的意思，所以一般拥戴孝道的人才会讲，可以孝敬，而不必孝顺。但殊不知，“孝”这个字，本义就是顺。

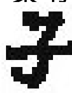
《说文解字》称，“孝”的字形，即“子承老”。该字的上半部是“老”字，下半部是“子”。看形即知其意，指的是孩子将老人承接在身上。但问题是，“承”到底又是什么意思？

要了解这一点，不妨来看看，古人是如何造出“孝”这个字的。

甲骨文的孝为，是（是“老”的简写，即长发长者）+（子，即后代）。老人在上，子在下，表示子在搀扶老人。所以，孝的造字本义即，儿孙搀扶老人，服从和奉养父母、长辈。

金文的“孝”为、，将甲骨文的明确为或。

篆文延续了金文的字形。

到了隶书，才变成了现在的“孝”字。隶书的将篆文的“老”简化成；将“子”写成看“孝”字的字形发展历史，可以看出，“老”字的上半部指的是“长发长者”，而下半部“匕”，指的是“须发变白”。综合在一起即须发变白且长的长者。这是一个经典的象形字。

所以，“孝”字有两个意思：共生，老人和孩子共生在一起；延续，老人的意志被孩子承接和传递。

既然“孝”就是这个意思，那么当然“不孝有三，无后为大”，因为没有“子”，也就谈不上“孝”了。

“子”的重要作用，是承“老”。将祖先的精神与意志传递下去。或者换句更直接的话说，将祖先的基因传递下去。

所以，所谓孝道文化，其实就是要将祖先的意志传递下去，它就是这样一个东西，仅此而已。中外很多思想家都发现，中国文化一个很重要的缺憾是，一直没有发展出“超越世俗”的部分来，即没有真正的信仰。因为我们信仰的就是祖先大过一切，父母胜过真理。这的确不可能发展出真正的信仰来，所以我们的整个文化，主要就是在世俗里打滚。

我们再看看远古的关于孝道的经典论述。你会发现，那时的孝道，就已经是在强调顺，并且其强调程度，远胜过现代。

以下几段论述，是我随手找到的，类似的论述数不胜数。为了方便理解，我将古文和译文一起放上来。

1.原文：为人臣之礼，不显谏。三谏而不听，则逃之。子之事亲也，三谏而不听，则号泣而随之。（《礼记》）

翻译：作为臣下的礼数，是不可以当众进言劝谏，进谏再三，而君主还是不听时，就可以逃离他。做儿子的奉养父母，再三劝谏而父母不听时，就要号哭着随从他们。

2.原文：父母有过，下气怡色柔声以谏，谏若不入，起敬起孝，说则复谏，不说，与其得罪于乡党州闾，宁孰谏。父母怒，不说而挞之流血，不敢疾怨，起敬起孝。（《礼记》）

翻译：父母有过错的时候，就要和颜悦色、低声细气地加以劝谏；

劝谏而父母不听时，就用孝敬加以感动；父母高兴了就乘机再加以劝谏，父母不高兴，与其得罪乡党、州闾的人，宁愿多加劝谏。父母发怒，不高兴而打得你流血，不可以有怨恨，仍继续孝敬父母。

3.原文：事父母几谏，见志不从，又敬不违，劳而不怨。（《论语》）

译文：侍奉父母，如果发现父母有不对的地方，就应该婉转地规劝；如果父母没有听从的意思，仍然应当恭敬侍奉，不要违背他们；尽管内心忧虑，对父母却并不怨恨。

4.原文：不得乎亲，不可以为人；不顺乎亲，不可以为子。（《孟子》）

翻译：儿子与父母亲的关系相处得不好，不能称作是人；儿子不能顺从父母亲的心意，不能称作是父母的儿子。

5.原文：父母在，不远游，游必有方。（《论语》）

翻译：父母在世，不远离家乡，如果要出远门，必须有明确的去处（另一说法是，必须先将父母安顿好）。

以上五个论述中，前两个出自《礼记》，强调孩子对父母无条件地顺从。《礼记》是西汉戴圣对秦汉以前汉族礼仪的总结，并且多数是对孔子与弟子的对话的总结，还不够远古，但至少是汉族人自己写的，并且一直被尊为经典。

第三、第四个论述，出自孔子与孟子这两个圣人，讲的仍是顺。第四个论述让我觉得有很深的含义，如果父母对孩子不高兴，孩子都不能称为人？也由此理解了，为什么中国父母容易威胁说要和孩子断绝关系。现代社会，断绝关系就只是一个情感的割裂，但在古代，依照孟子他老人家的道理，父母如果和你断绝了关系，你连人都不算了。这就意味着，父母如果不认可你，你的社会身份也一并被剥夺了，都不是人了。

孟圣人这个论述，堪称可怕，孔子有更中性更温和的表达：仁者，人也，亲亲为大。意思是，一个人必须对别人好，才能称其为“人”，其中最重要的，是对父母亲好。

第五个论述也出自孔子，已广为人知。我个人认为，这句话中的内核，是中国人缺乏探险精神的一个重要原因。“游必有方”，这句话有两种翻译，我倾向于，“必须有安顿好父母的方法”。但问题是，什么叫“安顿好”？如果是物质上的，这是比较容易做到的，我也赞同。但假若是精神上、心理上的，你如何安顿？甚至你能否安顿？那么，只要父母不高兴，干脆就在家里待着了？

很有意思的是，我妈妈经常向我这样表达。毕业后，我收入一直不错，虽然英语口语很烂，但能阅读，而我又蛮想旅游，国内去了一些地方，国外旅游一直到2005年才有第一次，而第二次一直到2014年，然后一发不可收拾，去了北极、南极、英国和日本，还顺道去了法国、阿根廷等。每次旅游，妈妈都会表达担心，特别是去南极、北极，她明确反对，说去那种地方干什么。

终于，一次出国旅游前，妈妈又表达了反对。我对妈妈说，我收入不错而且想旅游，但一直出国比较少，你对我的担心，我觉得是很重要的原因，我希望你能鼓励我活得更精彩一些。

我妈妈的好处是可以沟通，也可以被我说服。当时她就说，好好，妈妈鼓励你多闯闯。以后她也没反对过。

父母在，不远游。我觉得这句话还不算太过分，有另一句话堪称变态：“身体发肤受之父母，不敢损伤，孝之始也。”这句话也是孔子所说，是孔子被奉为经典的《孝经》第一章《开宗明义》中的一句话，接下来一句话也触目惊心：“立身行道，扬名于后世，以显父母，孝之终也。”

后面这句话说的是，你活着就是为了父母，扬名立万都是为了彰显父母。彰显父母什么？我想，彰显的就是父母的面子、父母的意志吧。

那句变态的话，就是民间说法的孔圣版吧——父母给了你身体，你就欠父母的恩情，怎么还都还不清。这句话像是在说，作为孩子，你的身体不是你的，是父母的，父母可以处置你的身体，而你不能。

这就是科胡特说的“自体客体”，虽然对于父母而言，孩子是客体，是另一个人，但你还是父母自体的一部分。如此看来，我们文化对孝顺的强调，不过是将“自体客体”的现象给圣化了。我们都是巨婴，都想找到一个好妈妈做自己的“自体客体”，但真正是婴儿时，这个努力都失败了，反而做了父母后，有权力有资格让孩子做自己的自体客体了。

再强调一下，让孩子做父母的自体客体，意思就是，孩子是父母自身的一部分，孩子要完全如父母所愿，父母的愿望，通过孩子的身体来实现。

一谈到孝道，很多人会说，孩子赡养父母，难道不是天经地义的吗？

首先，在成熟的国家，如欧美，孩子没有赡养父母的义务。

其次，我自己认为，我们的确不是成熟国家，所以孩子应该在物质上赡养父母。我从来没有反对过这一点。如果说，这就是孝道，并且要加上孩子对父母的敬意，那我百分之百支持。

但是，我认为，孝道从孔孟那儿开始，强调的就不是物质上的好，你看刚才那几段论述，讲的是物质上的赡养？它们讲的，全都是精神上心理上的东西，要孩子在精神上心理上“孝”父母。

并且，“孝”这个字，它的本义就是在讲“子”对“老”的“顺”，这个我们待会儿再讲。

每个生命都该是独立自主的，而这意味着，每个人要为自己的感受负责，而孝道的这些古典论述则说，孩子要为父母的感受负责，不能让父母不高兴，只要父母不高兴了，你就是不孝。这简直没道理，如果父母本人就是高兴不起来怎么办？

愚孝、孝顺和孝道，在我看来，都是一回事。这些最正宗的论述孝道的古典文字，讲的不正是愚孝？愚孝味道，满满地体现在上面第二个出自《礼记》的论述中。并且，这段文字中，真理不如父母的情绪大，儿子要去尊重真理，所以父母有“过”要谏，但谏不过，就不要闹了，不要惹父母不高兴了。

之后该怎么办？孔圣人说了：“事父母几谏，见志不从，又敬不违，劳而不怨。”意思是，既然父母不接受你的进谏，那你就该从了，“不违”父母，并且不能有不高兴。

很多人说，孔子反愚孝，并拿《孝经》中这一段对话来当论据：

曾子曰：“敢问子从父之令，可谓孝乎？”

子曰：“是何言与？是何言与！昔者天子有争臣七人，虽无道，不失其天下。诸侯有争臣五人，虽无道，不失其国。大夫有争臣三人，虽无道，不失其家。士有争友，则身不离于令名。父有争子，则身不陷于不义。故当不义，则子不可以不争于父，臣不可以不争于君。故当不义则争之，从父之令，又焉得为孝乎？”

意思是，当父亲与君主有“不义”时，需要“争子”“争臣”，与父亲或君上去争论，而不能“从父之令”。他还在其他一段论述中说，这样做，才是不孝，因会陷父亲于不义。

但儿子能反抗父亲，大臣可以反抗君主，而去保护正义和真理吗？不能。最好的做法还是“事父母几谏，见志不从，又敬不违，劳而不怨”或者“为人臣之礼，不显谏。三谏而不听，则逃之。子之事亲也，三谏而不听，则号泣而随之”。

对父母的顺，要胜过对君主的，君主，你还可以“逃之”，但对父母，当你做了“三谏”的程序后，还是要无原则地“号泣而随之”。这是什么玩意？不就是愚孝吗？！

从本能上，我一直认为，对孝道的强调，让我们文化缺乏对正义和

真理的尊重，因为父母的意志大过天。看过这些古典论述后，更加坚定了我这个判断。

这也是婴儿或巨婴的特点，我要的就是为所欲为，一切都顺着我。我的意志就是对的，我的自恋，胜过真理。我的意志，就是真理！

所以，可以说，我们烦琐但并不宏大的孝道文化，一个重要功能，是为了捍卫巨婴父母们的全能自恋。

二十四孝：把爸妈当婴儿养

咨询中，常听到女人说：我找了一个“二十四孝老公（或男友）”。这样的故事，无一例外都意味着，男人将女人当作一个婴儿养，而这时男人就是在当一个全能妈。

这样的故事听多了，我就想，也许，《二十四孝》的本意，就是希望孩子将父母当婴儿养吧。

《二十四孝》由元代的郭居敬编录，而故事主要取材于西汉刘向撰写的《孝子传》。它的24个故事分别是：

孝感动天，舜孝敬一直想杀死他的后母；

亲尝汤药，汉文帝刘恒孝敬母亲；

噬指痛心，曾子孝母；

百里负米，孔子门生仲由孝父母；

芦衣顺母，孔子门生闵损孝虐待他的继母；

鹿乳奉亲，郯子孝父母；

戏彩娱亲，老莱子孝父母；

卖身葬父，董永与仙女故事的一个版本，孝父；

刻木事亲，丁兰孝父母；

行佣供母，江革孝母；

怀橘遗亲，陆绩孝母；

埋儿奉母，郭巨孝母；

扇枕温衾，黄香孝父；

拾葚异器，蔡顺孝母；

涌泉跃鲤，姜诗孝母；

闻雷泣墓，王裒孝母；

乳姑不怠，崔山南的祖母孝敬曾祖母；

卧冰求鲤，王祥孝继母；

恣蚊饱血，吴猛孝父；

扼虎救父，杨香孝父；

哭竹生笋，孟宗孝母；

尝粪忧心，庾黔娄孝父；

弃官寻母，朱寿昌孝母；

涤亲溺器，黄庭坚孝母。

这24个故事，14个是孝母的，5个是孝父母的，5个是孝父亲的。这个数据也支持了一直以来的直观判断：孝道，主要是孝母的。

这些故事中，变态且反人性的，是“埋儿奉母”和“涌泉跃鲤”。郭巨埋儿已广为人知，讲的是为了养母亲而决定活埋儿子，结果在给儿子挖的坑里，得到了一罐金子。这故事如此变态，都不用多说了，但在现在的中国，很多地方宣传二十四孝时，仍会堂而皇之地讲这个故事。

“涌泉跃鲤”则讲的是，因为母亲爱吃鲤鱼，所以姜诗常为母亲做鱼吃，并且要妻子去几公里外的长江取水，一次风大，妻子回来晚了，姜诗就判定妻子怠慢母亲，将妻子逐出家门。拜托！难道就不能沟通、不能商量、不能考虑风大的客观事实吗？在我看来，这个故事的变态味儿不亚于“埋儿奉母”，并且在那个时代，将妻子逐出家门，也常常意味着妻子会陷入死亡的境地吧，而其原因仅仅是一次取水晚归，简直是偏执型精神病！以我所知道的故事，如果真和这种男人生活在一起，绝对是妻子的噩梦。

达到“愚孝”的，那就有很多个了。

在我看来，最有象征性意义的，是“乳姑不怠”，已经做了祖母的女人，给婆婆一直喂自己的乳汁，这就是，将老人当作婴儿来对待。

如我所说，中国人际交往的秘诀，其实就是，将对方当婴儿照顾，当天神崇拜。如果你是一个“二十四孝男人”，那么不难追到中国女人；如果是一个“二十四孝”下属，不难讨好到领导……

其实《二十四孝》最变态的地方在于它是写给儿童的。想起一次活动时，一位妈妈说六七岁儿子三大优点，无条件爱她，包容她脾气，从不记恨。讲完，我骇然，而台下掌声雷动。该女子家人，小时都孝，大了都歇斯底里。这是人性倒错。现在才知，这是传承。

我们文化的实质，就是做好婴儿找好妈，都是婴儿，都是在找妈，但多么匪夷所思啊，要成年孩子做父母的妈，还可以，但要幼小的孩子

做父母的妈，不是人性的逆转吗？

在我看来，面子文化和孝道文化，都有同一种逻辑：我怎么对你都是为了你好，我不必了解你、尊重你，我完全从自己出发随意对你，但你必须承认，我是为了你好。

这种文化的设计，是为了给爱无能的人开脱，也是为了给强势的人开脱，最终造就的是野蛮、荒凉和粗糙，而无正义与真理可言。

“我都是为了你好”这句话的真意是，我永远都是对的，而错的只能是你。我们弄出孝道这么大的阵仗来，其实只是为了保证巨婴式父母的全能自恋——我永远都是对的。

心理疾病分三大类：神经症、人格障碍和精神病。人格障碍是严重的心理疾病，种类繁多，如边缘型、反社会型、偏执型、抑郁型、强迫型、自恋型、表演型等，但它们有一个共同基本点：我是对的，错的是你。

因为不能面对有问题，人格障碍因此难以被治疗，甚至不能被治疗，像反社会型人格，他们最容易的归宿是监狱。

面子心理太重的，都有严重而脆弱的自恋，都可以说是有人格障碍的，而他们都得捍卫这一点——我是对的。

心理学家科胡特发展出的自体心理学，对国人心理有最强解释力，像我书中的全能自恋、自恋性暴怒、自体客体等概念，都是他提出的。这是因为，科胡特研究的焦点就是严重的自恋问题。有一个说法是，在科胡特之前，自恋型人格障碍不能被治疗，但科胡特之后，他们就可以被治疗了，因为找到了其关键。

可以说，严重、脆弱而病态的自恋，是国人头号心理特征，其实研究中国人国民性的研究者，都将面子心理视为国人头号特征。面子心理，即自恋。你不能伤我面子，意思是，你要保证我这一点——我永远都是对的。

以上这些论述引起了很多网友热议，一网友说：太牛掰了，我妈就是这么想的，永远自己都有理！我妈常说的一句话就是，我从来没做错过事，你说说，我做错过什么。

类似的话，我多次听过，一位超聪明的来访者说，她高中的时候，非常惊讶地发现一个事情：妈妈竟然从来没有犯过错！她对自己说，天啊，怎么会有这么伟大的妈妈，怎么可能？

这的确不可能，不是妈妈没问题，而是妈妈不能面对自己有问题，而她也在妈妈重压之下，不能看到妈妈有问题，尽管她智商超高。

超级自恋的完整表达应该是三句话：我永远是对的，错的永远是你，所以你永远要听我的。如果把“我”换成“父母”，而将“你”换成“孩子”，那么这就是孝道文化的核心了。

如果说成是面子心理，那么在大多数国人身上都可以看到。

“我永远是对的”，这是自恋；“错的永远是你”，这就可以给你洗脑了；“你要听我的”，就可以理直气壮控制你了。用科胡特的术语，就是可以将你当自体客体使用了，我随意地、自由地、肆无忌惮地对待你，而你必须和我想象的一样，因为你是我自身的一部分啊。

最严重的时候，可以到这一地步——我杀了你都是为了你好。一网友说：“我爷爷曾经对我爸说，我哪怕杀了你也是为你好，因为父母做的一切都是为子女好的。我瞬间就膜拜了！这还是有文化的人说出的话！”

看上去这太变态了，但我们一直宣扬的《二十四孝》中，这种变态味不是太常见了吗？

为什么孝总带着点愚？

太孝顺的行为，总脱不了一点愚的味道。

2016年7月河北邢台大贤村的洪灾中，村民高某的孝行，就有这种味儿。

7月19日晚上，他从邢台市返回大贤村家里的路上，就判断可能会有洪水，于是开始计划如何救助家人。他家有特别之处，母亲住村子西边，而他、妻子、两个分别为2岁和4岁的幼子以及腿脚不便的父亲，住在村子东边。他计划先开车到西边接到母亲，再去东边接父亲和妻儿。

他开车到母亲住处的巷子口，没进去找母亲，而是窝在车里等了3个小时，洪水一直没来，他就回自己家，提醒妻子张某可能有洪水后，就睡了，而提心吊胆的妻子一直醒着。

20日凌晨1点50分，妻子听到广播确认来洪水了，赶紧叫醒高某，这时洪水已进入家门，情急之下，高某穿一条大裤衩立马往母亲住处跑，两分钟后就跑到母亲家，并将母亲推到了邻居家房顶。母亲得救了。

接下来，他试图再返回自己家，但被洪水阻断，直到两个小时洪水退后，他才可以摸回去。其间，他不敢想象，妻儿和父亲会怎么样。

万幸的是，妻子、两个幼子和腿脚不便的父亲，都已经躲在房顶上了。

但是，从此以后，妻子不再开口说话，最后趁他不在时，带着两个幼子回了娘家。

死亡侵袭前，相信很多人都面临着艰难选择：先救谁。有时，这会是一次终极的道德拷问，当事人极难做出选择。至于旁观者，更是难以去评断，因为你没有体验过这份拷问。

例如，在这家人中，高某的选择困境是，先救母亲，还是救孩子与父亲？他没有丝毫犹豫，选择了前者。

不犹豫也有合理性，因为洪水已到眼前。

同样，他的妻子一样也有严峻的选择：她作为一个女子，却需要救两个孩子和腿脚不便的公公三个人，她如何排先后顺序？

按说，作为旁观者，没有资格去评断，但高某的选择实在太奇怪了，所以我忍不住，必须说说。

第一，他是舍近求远；第二，他是舍多求少；第三，这不是选择妻子还是选择妈的问题，因妻子能自救，还能救人；第四，一家人中，最需要救的是两个幼子和父亲，因他们没自救能力，而母亲有行动能力；第五，整个事情中有这样一种味儿——全世界加起来都不如母亲一个人的分量重。

我会有这样一种假设：任何一件事，都绝非偶然，也绝非第一次发生，其实都是不知道轮回多少次了。放到高某家中，这个假设，即这种全世界加起来都不如母亲一个人分量重的事，在高某身上，都已经发生太多次了。所以，极可能，他妻子是累积的内伤，借最严峻的一次考验爆发出来，而之前，她已经被这种事伤了很多次。

有人持阴谋论，说其实高某谁都没救，他是一个懦夫，只管自己逃命，之后拿救母来推脱。持这种阴谋论的人还喜欢说，这是一道智商测验题。

那这真是太把自己智商当回事了，因为报道说，高某在救母时，和多位邻居打过交道，所以撒谎不易。

我是真心认为，高某没有撒谎，他前后的逻辑是一致的。不仅洪水来临时母亲一人的分量胜过全家人，洪水来临前，他对母亲也毕恭毕敬，宁愿守在母亲住处三个小时，等洪水来，然后才去叫母亲，而不是走进去，提醒母亲做好准备。仿佛是，他这样做，会对母亲造成一种侵扰似的。

这就简直是，母亲的生命大过所有人，母亲的一点感受，也大过一切，以至于他都不能做明智的选择。

无数网友注意到了高某的这一细节，因此怀疑高某的智商不够。毕竟，看起来的最佳做法是，他进去提醒母亲，洪水可能来袭，要母亲做好准备，然后回家提醒妻子和父亲。或者，他先回家提醒妻子和父亲，再过来提醒母亲。两边都得做好准备，否则，万一洪水来势凶猛，而至少一边没做准备，岂不是很惨？

可以说，高某这时候的智商，像是关闭了一样。洪水来前，他以母亲的感受为绝对中心，洪水来后，他以母亲的生命为绝对中心，这个逻辑如此绝对，以至于都不能为他的智商腾挪出一个思考的空间了。

但是，这种味道，我并不陌生，因为，在所有的愚孝行为中，都有类似的这个味道。

如果你从来没有闻到过这种味道，那很简单，去读读《二十四孝》吧。

郭巨埋儿&涌泉跃鲤

在我看来，《二十四孝》中，两个故事最变态：郭巨埋儿和涌泉跃鲤。

郭巨埋儿因为超变态，已众所周知。它讲的是，晋代郭巨家很穷，母亲总是把仅有的食物留给孙子吃，郭巨深为不安，和妻子商议说，孩子可以再生，而母亲只有一个，不如埋杀儿子，为母亲省下口粮。妻子赞同。两人挖坑，不料却挖出一坛黄金，上面写着“天赐孝子郭巨，官不得取，民不得夺”。

涌泉跃鲤讲的是东汉人姜诗（真是好名字！）的孝行。因母亲爱吃鲤鱼，姜诗常为母亲做鲤鱼吃，且要妻子去几公里外的长江取水，因鲤鱼配长江水，才能出佳味。一次风大，妻子回来晚了，姜诗判定妻子有意怠慢母亲，将妻子逐出家门。后妻子仍想孝顺婆婆，最终姜诗醒悟迎回妻子，结果家里冒出一眼泉水，且就是长江水，每天还会跃出两条鲤鱼，免了妻子挑水之苦。

这故事太夸张了。那年代休掉妻子，等于将妻子推向绝境，而如此绝情的原因仅是，一次挑水回来晚了。并且，这次有大风这个客观因素，而姜诗竟将客观原因归罪为妻子主观上怠慢母亲。

这真是，母亲的一点感受都大过天，其他所有人的命加起来都不如。

由此我们发现，时空穿梭了，东汉姜诗的孝行，也发生在当代大贤村村民高某身上。只不过，东汉时奉行孝廉，姜诗会被赞誉，甚至做官，而高某的孝行别说感动天地了，连民众都感动不了。

姜诗的故事，在《二十四孝》中比较简单，就是这个男人蠢且偏执，而媳妇和婆婆则都是好女人，所以谅解并不难发生。不过，在传说中的故事发生地四川德阳市孝泉镇，则将故事演绎得更复杂。

儿子姜诗和媳妇庞三春都孝顺，姜家本来十分幸福和睦。但姜诗的姑姑挑拨离间，而姜母听信谣言，于是请人做了一对尖底水桶，这样庞三春在来回7公里的路上就不能歇息了。

后来，太白金星知道了庞三春的孝行，便下凡给了她一根马鞭，要她拿回去放在水缸里。之后，每天的水缸自满，并且每天还有两条鲤鱼跳出，改善了姜家的生活。

但是，姜母知道这件事后大怒，硬逼着儿子休了媳妇。有位邻居可怜庞三春，找了白衣庵道姑收留了她。

庞三春的儿子叫姜石泉，小名安安，知道母亲被休，忧虑吃不饱饭，就在每日上学时抓一把米藏在路边的土地菩萨背后。日积月累，安安终于积蓄了一小口袋米，便给母亲送去。

庞三春尽管被为难，但不记恨，仍通过砍柴和做针线活挣钱，然后给婆婆买米买肉尽孝。当儿子把米送到白衣庵时，庞三春发现米的颜色深浅不一，愤怒地质问儿子。安安说出自己怎样积攒了米，母子俩随即抱头痛哭。

后来姜诗弄清楚了事情原委，将妻子领回家，一家人才又幸福和睦地生活在一起。

这个故事，简直汇集了中国式大家庭的所有味儿，姑姑、婆婆等婆家人联合起来为难媳妇儿，儿子都不管媳妇而孝顺自己妈，而做儿媳妇的，在面对长辈刁难时，不敢有丝毫怨言，而面对自己孩子时，却很容易发怒……这些味儿，都是变态味儿，但我们称之为孝，认为是美德。

但这种美德，不过分时还好，一旦过分，就必然会带出愚蠢味，为什么会这样？

因为，过分的孝行，既反智商，也反情感。一个心智正常的人不可能接受它，必须关闭掉你的心智才能接受它。至于大贤村的高某，这种母亲一人大过全世界的逻辑已深入他脑髓，所以他变得很愚蠢。

孝，总导致愚。最初，我会认为，孝道不同于孝顺，孝顺也不同于愚蠢，但渐渐地明白，孝，就是顺，顺就会愚，所以孝道就是愚孝。

因为必须愚，才能孝，也即顺。不愚的人，尊重自己的判断，就不愿意顺别人。

中国式人际关系的“葵花宝典”

其实，不仅孝父母时需要愚，孝领导时，最好也愚点，这样才能化掉领导的戒心。

在我看来，没有文化与资源的丁书苗，之所以能成为前铁道部长刘志军的左膀右臂，其策略可以概括为：将对方当婴儿照顾，当天神崇拜，再加自己是猪脑子。

这也是魏忠贤搞定皇帝的绝招。

甚至可以说，这是中国式人际关系的“葵花宝典”。在极为关键的人物前，如果你祭出这三连环大招，国人很容易被搞定。

为什么？

因为，国人大都是巨婴，需要被照顾，同时心中都有极度的自恋。所以如果你满足了他被照顾的需要，满足了他被崇拜的需要，自己又显得愚蠢——不会盘算自己利益而利用对方，那么巨婴们就觉得自己彻底被满足了，然后你就成了巨婴心中最重要的人，任谁都不能取代。

当然，其中的愚有两种，一种是脑子真坏了，变成了真诚的愚，一种愚则只是表演，是骗人的，只是脸上一股愚，而心中门儿清，所谓大奸似忠。

这种愚味儿，在国人的脸上太容易见到，它是孝子孝顺的脸，是王刚饰演的和珅的脸，是岳敏君作品中的笑脸人，也是你我中最常见的好人脸。

虽然说愚有两种，但我想，也许我们整个民族都陷入这个酱缸中，看清楚这份愚并不容易。

因为，过分的孝行，譬如二十四孝，就如同一坨屎，但即便现代中国，又有多少地方，在堂而皇之地宣传二十四孝，公然将郭巨埋儿这种恐怖故事，当美德来宣传？又有多少人，在奉行愚孝？

这是一坨屎，而你又必须吃，那怎样才能吃下去，最佳办法是，关闭你的智商。否则，只要智商一启动，你就吃不下了。

中国家庭的自杀游戏

北大学者吴飞，用数年时间，在河北一个县做关于自杀的实地调查研究，最后写就了《浮生取义》一书。用数年时间专心实地调查研究，仅此一点，很难得。毕竟，在我的理解里，国内能如此踏实地做调查研究的学者真不多见。

同样重要的是，吴飞又有极强的哲学头脑，这一点也不多见。

这两个优点同时在一部书中兼备，自然会是罕见的好书。因而，这部书也被国外学者称为法国学者涂尔干《自杀论》之后关于自杀研究的一个新里程碑。

其实，《自杀论》我本科时读过，完全没留下什么感性的印象，所以目前这部书在我这里还称不上一部重要的书，但《浮生取义》这本书给我留下了极深的印象，也进一步帮助我加深了对人性的认识，所以很想推荐给大家。

并且，与《自杀论》不同，《浮生取义》自杀故事的描绘也相当细致清晰，具有相当的可读性，所以读起来不会令人觉得索然无味。

我家也在河北农村，现在是一个约4000人的村子，对于吴飞所描绘的自杀事件和自杀未遂事件均相当熟悉。

不过，如果这本书只是一部关于自杀的书，那么它就只适合少数人读了，比这一点或许更重要的是，作者通过对自杀事件的调查，发现了中国家庭的核心规律，这一点最难得。

这种核心规律，不仅是农村家庭的，也是中国所有家庭的，所以为家庭问题所困的人，都可以读读这本书。

关于中国家庭的核心规律，有一个大家都熟悉的简单说法——过日子，也有一个略显复杂但更容易帮助人理解的说法——家庭政治。

先说家庭政治。吴飞认为中国家庭和中国社会的运作规律都可以用“政治”这个词来描绘，而玩家庭政治时，家庭成员们凭借着两点——权力资本和道德资本。大家都自觉不自觉地在攒这两个资本。

攒它们又为了什么呢？其实就是为了在家庭这个亲密关系大集合体中获得一种资格——我说了算。有权力资本的人应该轻易不会自杀，自杀的，常常是觉得道德资本攒够了却发现得不到这种资格的人。

譬如，一位女子为家庭尽心尽力，与丈夫和其他亲人关系均可，也似乎得到了尊重。但当发现不能阻止儿子打电子游戏时，她自杀了。

之所以这样做，是因为她觉得自己攒了足够的道德资本，但却发现生活不能如她所愿。不管她的道德资本多丰厚，都不能阻止儿子打电子游戏，最后她选择了自杀。

自杀，是攒道德资本的终极方式。通过将自己放在似乎是绝对受害者的位置上，将对方放在似乎是加害者的位置上，死者的道德资本进一步增加，似乎可以在自己死后迫使别人按照自己的意愿做事。

这有时候能奏效，有时候则只是一个幻觉，譬如这位女子的儿子，在妈妈死后仍然一如既往地打电子游戏。

有时，这种心理游戏进行得非常巧妙，巧妙得令人无比郁闷。一位父亲，他和儿子住在一个院子里，房间的梁断了，需要维修。他做不了这事，需要儿子帮助。但是，他不跟儿子讲，而是请村里一位德高望重的老师来他屋里看。这样做的目的，是希望借这个老师的口告诉儿子，要他过来维修。

这位老师这样做了，但儿子说爱修不修，没管这事，结果父亲自杀了。对此，吴飞借这位老师的口分析说，儿子并不是不修，如果父亲主动跟儿子讲，儿子会修，但父亲通过一个尊者给儿子施加压力，迫使儿子来修，儿子自然不愿意。

那么，父亲为什么不向儿子开口呢？吴飞说，如果开口，就意味着父亲在求儿子，而求，则好像需要损害父亲的道德资本，假若不用求，儿子主动来修，那么这个道德资本就没有损耗，父亲会觉得自己在这件事上也是有面子的。

这样的故事，我一方面很熟悉，另一方面厌恶至极。原来，我回家时还爱和邻里的长者们聊聊天，但现在，我一听他们讲话就怕，我知道，自己怕的是那些陈谷子烂芝麻里腐朽的道德游戏的味道。

这种家庭政治的中国俗语是“过日子”，这个词语，吴飞看得很客观，甚至还将“过日子”的哲学给美化了，但我很讨厌这个术语。

什么叫过日子呢？概括说来，就是，遵守农村的一套规范，在这套规范下过得最像样，就是典范了。譬如，大家都结婚，所以你也要结婚，而且要结得最像样；大家都大办丧礼，你也要大办，还要办得最隆重；大家儿子大了都盖房子，你也要这样做，而且要盖得最气派……

总之，就是追求大家都在追求的，而且要比别人更像样一些。说追求还不对，追求还算一种境界，准确的说法是“做”，做大家都在做的，但做得比别人更像样一些。甚至像样这个词也值得商榷，因为像样不像样，没有什么客观标准，关键是邻里乡亲怎么看。

如此一来，假如我在农村里生活，哪怕我学高八斗最有钱，但仅仅因为我36岁了还不结婚且据说还不打算要孩子，就会被视为根本不

会“过日子”，而被人笑话。

在作者看来，日子过得好也是一种境界，他还讲了他备受尊重的姥姥的例子来阐述这一境界。

但在我看来，中国的家庭政治是缺乏灵魂的，甚至追求尊重这件事本身就是缺乏灵魂的。在过日子的阴影之下，你为我活着，我为你活着，你担心我怎么看你，我焦虑你怎么看我，而至于你怎么看你，我怎么看我，这种自我认识的东西就彻底被忽视了。

尽管对吴飞的观点有争议，但不可否认这是一部巨著，不仅是社会学著作，也是关于人性的著作，并且，大家都能读懂，如果我这篇文章中提到的故事刺痛了你，那么我强烈建议你读一读这部书。

以上这些文字是几年前的了，现在回头看，这些复杂的家庭政治其实就是要归结到一句话上——你们要听我的。如果我有权力，就直接命令你们听我的；如果没有，就攒道德资本，通过让你内疚的方式听我的；如果还做不到，就死给你们看，用自杀的方式让你们听我的。

一首歌叫《死了都要爱》，而中国家庭则常常是，死了也得听我的。

并且，在咨询中，我听到了比吴飞这本书中更为夸张的故事。譬如，我一位来访者，她的四个姨中，两个自杀成功，一个疯掉，其他远一点的亲戚中，也有多人自杀，都是一点小事就闹自杀。这可以理解，对于巨婴而言，既然我要求别人无条件听我的，那当然没有小事了。每一件事都可以要命。

正在写这些文字时，湖南娄底一所小学发生一个悲剧。因要办毕业典礼，一个小学男生叫了几个同学，将桌子摆成了回字形，准备迎接典礼，而这个男生，将要在典礼上讲话，但典礼下午才办，而上午还要上课，所以老师要学生们将桌子椅子重新摆成上课的正常模式。这个男生因此受到了很大精神冲击，他哭泣，沉默，老师安抚过他，几个同学也一直安抚他，但他最后还是跳楼自杀了。

这也是同一种味道：我辛辛苦苦摆好了桌子椅子，我的意志已经展现，为什么你轻易就驳回了我，我恨死你了，但我不能攻击你，所以我就死给你看，要你知道，你大错特错，你本来应该听我的。

中国人的生生死死，常常就是这么个味儿。

富二代们为何会迷失

2014年5月，“富二代”们成了新闻焦点。

5日，在成都，因车主涉嫌超速行驶，26辆法拉利、玛莎拉蒂等豪华跑车在成南高速被警方拦下，如此多豪华跑车汇集在一起的照片一时传遍网络；6日，这备受争议的26辆豪华跑车再次出现在成灌高速上，以210公里的平均时速，仅用13分钟就跑完了45公里的路程。据报道，这些跑车来自全国各地，车主是清一色的“富二代”。

12日，在福州一家KTV，一位“富二代”王某调戏19岁的少女小肖遭拒后大打出手，令小肖牙龈撕裂，牙齿脱落一颗，整排牙齿松动，右下颌骨骨折。事发后，持有美国绿卡的王某企图逃往国外，相关部门已将其资料发到各边防检查站和出入境管理部门，若王某意图离境逃避处理，警方将第一时间对其进行拦截。

13日，更恶劣的事情发生。在重庆江北茂业百货，一个男青年持双刀将自己穷追无果的一个女大学生砍死，据称该青年是重庆一个家境富裕的高干子弟。

“富二代”们到底怎么了，这些新闻主角有着什么样的心理？

某次，一个多年未见的朋友来广州出差，我们好好聊了一次。

他是为自己家族的企业出差，刚认识他时，我们都还是少年，记得那时的他一方面很豪爽、颇有侠气，另一方面很爱油嘴滑舌。但现在出现在我面前的，是一个看上去特别稳重的中青年。

我们先是聊到当年的往事，最后聊到了他现在的境况。他说，自己现在经常找个理由就出差，因为在家里经常感觉无事可做，如果真想做事，就会免不了和老爸因为意见不合而起冲突。他说老爸控制欲望很强，希望家族企业完全按照自己的意思运作，他插不上手，所以乐得逍遥。

虽然认识了他很多年，他也很爱说话，但对于家境如何，他口风很紧，我们的朋友中没有人知道他的家底。但不管怎么说，他至少看起来不会是败家的那种，因他很节俭，出差住的都很一般，例如在广州住的是100元人民币左右一晚的宾馆。并且，说是为了乐得逍遥，其实他只办事不游玩。

不过，我想，他的故事仍可以说明，为什么富过三代是一件很艰难的事，其核心原因在于，父亲和儿子如何相处，是一件很难的事情。

或者更普遍的说法是，父母该如何和孩子相处，是一件很艰难的

事。

强人的孩子给父母制造麻烦

杭州飙车案发生后，那幅在网上流传的现场照片令我震惊到极点。照片显示，在事发现场，胡斌的伙伴中，有人一边抽烟，一边谈笑风生。这太可怕了，触发我在博客上发了一篇短文《最恐怖的一张图》。

如此放松，如此无所谓，他们在谈笑风生。

如果，这张图片只有这一层含义，我祝福他们，愿他们永远这么轻松惬意。

可是，不是。

就在这旁边，躺着一个刚刚逝去的生命。一个叫谭卓的25岁青年，死在他们伙伴的跑车下。

谭卓，浙江大学毕业生，一家外企的优秀员工，正准备和相恋9年的女友结婚。他走在回家的路上，刚刚看完单位组织看的电影《南京！南京！》。

就在家门口的斑马线上，他年轻的、有着许多梦想的身体被剽悍的跑车撞飞。

跑车是三菱改装车，车主叫胡斌，杭州师范学院的体育生。据网络搜索结果，父亲叫胡树明，从事服装业。

他的跑车，据官方说，当时时速70公里（后经专家调查，应该达到84.1—101.2公里），而现场证人的说法是至少120公里。说法可以有两个，但事实只有一个，即，谭卓的身体被撞飞5米高，而最终落下的地方，距斑马线有近30米远。

这些身份，这些信息，一点都不重要。

富人和穷人，也一点都不重要。

假若只是一场车祸，还是有跑车、飙车、超速等各种要素，仍然不重要。

只要在这些因素之上，能加上人性中最基本的尊重。但这些尊重，从这一张照片中可以看出，没有，一点都没有。

自恋幻觉！世界在我掌控中的幻觉！将彪悍的跑车开到极速时可以满足的幻觉！撞死人也可以没事的幻觉……

在这种幻觉下，只有自己存在，没有别人存在。

然而，如果我对于你来说不存在，那么你对于我来说一样也不存在。

不夸张地说，这件事本身，以及事情后来的走向，譬如警方一开始称当时时速为70公里，引起了我极大的恐惧，因为这令我担忧，在我们这个社会，最基本的道德和法律秩序都将不存在，存在的只有权力和金钱。

在这种恐惧的驱使下，我看了当时网上关于这一事件的几乎所有资料。当我看到一张胡斌登长城的照片，以及他与父亲胡树明的一张照片时，不由得松了一口气，因这两张照片令我明白，这个轰动一时而且可能流传多年的事件，其核心还是一个个人事件。

胡斌登长城的照片中，我没有看到一丝嚣张，相反看到了一些木讷。尤其是，他的眼神看上去很空洞，透露着一种说不出的空虚。相反，他父亲从照片上看起来，无疑是一个自信的强人。

这两幅照片令我想起以前我对一位父亲说过的一句话：强人的孩子制造麻烦，有时，是在对强人父母表达一个特殊的信号，你们不是无所不能吗？我看看，这件事你搞得定不？

这位父亲是一个强人，他希望我能帮他处理好儿子的事。他说，他的事业根本不成问题，因为不管企业遇到什么困难，他相信自己都能处理好，对此他很确定。但最令他头疼的是儿子，他十几岁的儿子不断闯祸，闹出各种各样的事情来，而且随着年龄的增长，闯的祸也越来越大。尤其是，他越是担心什么，儿子就越是闹出什么问题。

他讲了好多件儿子肇祸的故事，我发现一个规律，在他和妻子或他们请的人没有出现前，他儿子肇祸的程度都比较低，而且至少一半时候是无心的肇祸。一旦父母或父母请的人出现，儿子肇祸的程度会进一步提升，并且情绪会变得更激烈。

我将这个发现告诉他，他听了后有些吃惊，说他的确感觉到，儿子好像在通过闯祸给父母制造麻烦，但没敢肯定这是真的。如果说，这的确是真的，那么儿子为什么要这么做呢？

我给出了前面那个答案。

富二代挑战父母的方式：自毁

生命中最基本的一对矛盾是，每个人都想找到自己的价值感，而且这种价值感总要在关系中去寻找。

这样一来，假若我的高价值感“我很棒”是建立在别人的低价值感“你很差”的基础之上，就对别人造成了伤害。

所以，存在主义哲学家们才说："他人即地狱。"

例如，在父母和孩子这一个最常见的人际关系中，父母和孩子都想寻找价值感，而且都想在彼此的身上寻找价值感，但假若父母的高价值感"我很能干"是建立在孩子的低价值感"你什么都做不了"的基础之上，父母就对孩子造成了伤害。这种关系越彻底，父母就越是孩子的地狱。

亲子关系的一个难题是，一开始看上去，孩子的确什么都做不了，而父母也的确像是无所不能。当孩子越小的时候，父母越是无所不能，对孩子而言就越好。例如，对孩子特别敏感的妈妈，能够凭感觉捕捉到孩子的种种需要，别人只能听见孩子哭，而妈妈能听出不同的哭声，知道其含义，从而可以在第一时间满足孩子的需要。

所以，心理学家们会说，在孩子1岁前，没有过分的爱这回事，父母对孩子越好，对孩子的帮助越大，越容易给孩子建立起健康心理的基础。

然而，假若孩子到了两三岁后，父母还是对孩子大包大揽，就阻碍了孩子的发展。孩子明明觉得，自己长大了，能力增强了，很多事情都可以做了，但父母一方面不给他做事的机会，另一方面还不断否定他，总是对他说"你不行"。

这不仅是一个说法，也好像是事实。的确，有多少孩子在小时候能强过父母呢？如果说到灵性，那么孩子基本上都比父母强。但大人们好像不怎么看重这个，他们看重的是实际能力，在这些能力上，孩子的确弱于父母。

尤其是，如果你有强人父母的话，就更是如此。不仅在亲子关系中，"父母行，我不行"这种感觉会一再被重复，在其他所有关系中，别人也都会这么看。

可以说，做强人父母的孩子，并不是那么容易。如果你认为，实际的好处是唯一重要的，那么强人父母就是完美选择。但是，假若你认为，精神上的好处也同等重要甚至更重要，那么强人父母就可能会带来巨大挑战。

这个挑战的关键在于，强人父母的内心逻辑是怎样的。如果强人父母内在的关系模式是"我行，你不行"，那么，这个挑战就是很难逾越的。

没有人喜欢低下的自我价值感，当强人的孩子发现，他们无法通过超越父母而提升自我价值感后，就可能采用另一种方式——通过降低父母的自我价值感以缩小自己与父母之间的差距。

于是，就会出现这样的现象：强人的孩子给父母添乱。

福州的“富二代”王某，因调戏少女不成而大打出手。事情发生后，可以看到，其父母动用了一切资源和一切办法去帮助儿子，甚至假扮受害人小肖的家人对警方说，他们已决定和王家私了。

这样的父母，真是神通广大啊，不仅有钱有权，而且脑子也很好使。但他们可否知道，他们的“败家子”之所以败家、乱来，而且乱来得非常没水平，其原因就在于他们在儿子面前无所不能。

杭州飙车案的肇事者胡斌，他之所以在法庭上否认飙车，也许有着同样的意味。假定他的父母有那么大的影响力，他最好低调一些，在法庭上走走过场，再悄悄地让父母搞定事情。毕竟随着时间的流逝，公众可能会逐渐遗忘这一事件，起码怒气会削弱。

现在，他在法庭上再次引起众怒，很可能其真正的动机对准的并不是公众，而是他神通广大的父母。你们不是说我不聪明吗，我现在就不聪明一下，看看你们该如何搞定。

对于胡斌案，我这仅仅是猜测。我不是学法律的，不懂得胡斌在法庭上的这番说辞是否为了获得更轻的惩罚，但一想起他在长城上木讷的神情，同时，想到他多次极速飙车，脑海里就响起一句话——或许他自己想死。

富不过三代？二代？一代？

因屡屡惹出众怒，现在“富二代”在网上成了过街老鼠，到处都有人对他们喊打甚至喊杀，不过也有分析家称，大家不用太生气，不妨心平气和一些，因为照他们这种表现，他们会自取灭亡。

分析家还说，我们都知道“富不过三代”，但这个说法是欧美人先说的，那是他们的情形，而我们这里的情形，很可能是“富不过二代”。

财富和财富能力如何传递下去，是个世界级难题，英文对此有一句俗话，Great men's sons seldom do well（意为伟人的孩子难成器），葡萄牙有“富裕农民——贵族儿子——穷孙子”的说法，西班牙也有“酒店老板——儿子富人——孙子讨饭”的说法，德国则用三个词“创造、继承、毁灭”来代表三代人的命运。

甚至财富能否维持一代都是个难题，摩根大通投资银行通过对《福布斯》杂志最近20年的全球首富排行榜进行研究发现，在400位曾进入过全球富豪排行榜的名流中，只有1/5的人能够维持其地位，统计还表明，这些有钱人的风光场面通常都维持不了20年。

这到底是为什么？从胡斌案开始，我就一直在思考。最近，我想，答案可以从“巴甫洛夫的狗”身上找到答案。

巴甫洛夫是苏联的著名科学家，他拿狗做实验，结果提出了著名

的“条件反射”学说，对心理学有着极大的影响。

他通过实验发现，如果给狗喂食前打一下铃声，那么几次后会发现，仅仅通过铃声就可以令狗产生进食前的反应，譬如分泌唾液。这就意味着，铃声这个条件，和食物这个本质事物一样，可以诱发出狗的进食反应。

从好的方面看，这是一种学习，即狗学习到，听见铃声，即意味着食物会到来。

但从坏的方面看，这是一种迷雾，如果狗对这个条件反射过于执着，它最终会犯一个错误——将铃声和食物混为一谈。

如果将食物换成价值感，而将铃声换成财富，那就是强人家庭的故事了。

本来，财富带来了自我价值感，这种感觉如此美妙，但久而久之，一个人或一个家族可能就会迷失，认为财富才是答案，而遗忘了自我价值感才是最重要的。

于是，这个家族可能就执着于一点——钱的多少是最重要的。

不仅如此，条件反射有初级条件反射，还有第二级条件反射，乃至第三级条件反射，等等。假若一条狗始终在一个地方，用同一种模式进食，那么它最终可能会认为，周围的一切条件都是它获得食物的预言。于是，它可能会对这些条件都执着起来，这样，它会离食物这个本质更为遥远。

对于一个强人家族而言，其第二级、第三级乃至更多级的条件反射就可能是，那个创始人创造财富的方式就是答案，他的所有言行就是答案，他的一切风格就是答案……

结果就是，强人迷失了，强人的孩子迷失了，他们离财富能力越来越远，离自我价值感越来越远，离生命的本质更远。

从根本上，每个人都想做自己，所谓做自己，就是用自己的方式找到生命的意义。对此，我特别喜欢以色列哲学家马丁·布伯的一段话：

你必须自己开始。假如你自己不以积极的爱去深入生存，假如你不以自己的方式去揭示生存的意义，那么对你来说，生存就将依然是没有意义的。

放到强人家庭，也许强人已经通过自己的方式找到了生存的意义，或起码说，他通过自己的方式找到了挣钱的办法，他因而成为了他自己。但是，作为强人的孩子，他们也必须通过自己的方式找到挣钱的办法，而不能仅仅通过拷贝父母的方式。

实际上，在我看来，很少有孩子愿意拷贝父母的路，孩子会天然地向父母认同，不管父母是否优秀，孩子都会自觉不自觉地认同父母。假若父母优秀的话，孩子认同父母的自觉程度会更高一些。但是，孩子的认同主要是个性上的认同，而在人生道路上，他们每个人都希望做自己。

然而，在强人的家庭中，很多孩子未必有这份幸运。

成都跑车事件中的车主们，在他们荣光的背后，有没有别的东西？

富二代的“败家逻辑”

很多强人都迷失在条件反射的重重迷雾中，他们太成功了，结果不仅热爱成功这个结果，也热爱（经常是更热爱）自己走向成功的方式。所以，他们希望自己的方式能传递下去，而途径，就是让孩子全盘接受自己的这些方式。

他们这种愿望越强烈，其财富对孩子就越可能是一个诅咒。因为从本能上，每个人都知道，他们的方式只是条件，不是财富的本质，更不是生命的本质。

如果强人父母们懂得这一点，而去鼓励孩子们找到自己生命存在的方式，找到自己挣钱的办法，那么孩子就不会遭受这种诅咒。但假若强人父母非常渴望孩子不仅继承财富，也要继承自己的那一套生存方式，孩子的内心就会被劈成两半，一半想做自己，一半被迫走父母的路。

分裂太严重，就可能会导致自毁。日本战国时代，武田信玄被誉为“第一兵法家”，他按照自己所领悟的《孙子兵法》的道理创建了骁勇善战的骑兵，而武田家也成为势力最强大的诸侯之一。但他死后，儿子武田胜赖很快将武田家带向了穷途末路，在决定性的长筱战役中，他让武田家骑兵主动攻击躲在栅栏后的使用步枪的敌人，结果全军覆没。并且，非常重要的一个细节是，第一支部队全军覆灭后，他又驱动第二支部队去送死。第二支部队徒劳无功地覆灭后，他又驱动第三支去送死……

他这样做，在我看来，是在发泄一种情绪：父亲，还有你的那些幕僚，你们都说我不如你，都要我按照你的做，这是真的吗？这是我的宿命吗？那就实现这个注定无法摆脱的宿命吧！

在我看来，如果一个家族所追求的是将创始人的精神传递下去，那么能传递三代已经非常不错了，因为这意味着，第二代和第三代必须牺牲做自己的生命诉求，而去成为父亲或祖父的影子。这意味着，自我不复存在。

假若创始人想传递的东西本来就不怎么样，那么第二代就败家，这实在是再正常不过的结果了。

譬如财富这东西，假若只剩下金钱和享受，而拥有者已遗忘了财富背后的生命意义，那么它要传递下去，实在是太难了。“富二代”们的败家，其实不过是在相当忠实地执行这个逻辑罢了——既然说享受很好，那我就好好享受吧。

所以说，生命意义这样的东西，并不虚幻，恰恰相反，它是最重要的东西。

最后说一句，富二代中也有很多“成家子”，我也接触过几个，所以本文写的并非所有的富二代，而只针对那些败家的富二代。

不过，关于条件反射的迷雾，相信大家会发现，这些是我们所有人共同的道理，只是表现方式不同而已。

为什么非得喂胖孩子——喂养孩子中的权力

总想往孩子嘴里塞东西，看着孩子傻傻地吃东西，就很开心。

老人的这种行为，既可能因他们童年时太饥饿，所以心里住着一个口欲严重没得到满足的内在小孩，逼孩子吃东西，只是这个内在小孩的投射，即，他的内在小孩很渴望吃太多，但这不是外在的真实孩子的需求。

也可能是，他们想爱孩子，但其他方面，不知道怎么做，而觉得自己唯一能拿得出手的，就是喂孩子吃。

并且，我给你吃的，你要欢快地接受，还要在身体上展现出来——变胖，这样我才觉得，我爱的意志，通过你的吃相和胖，传递了过去，被你接受，并得以证明。于是，我不仅感觉到爱传出去了，还感觉自己的意志在你身上得以展现——这即权力感。

其实我可能也有类似心理。譬如看到我家加菲猫大眼（现在别名叫胖儿），就有一种难言的满足感，抚摸它、拥抱它、揉捏它、小小地虐待它时，特有感觉，因此有点理解了为啥大胖小子那么受欢迎。

喂养中，如果老人或父母太有权力欲，那么孩子拒绝起来相当不易。或许来源是，这种喂养中本身藏着的一种逻辑——我喂你，你要心甘情愿接受，否则就不是好孩子，而我会很愤怒。而进一步的信息则是——我喂你的是好东西，你怎么可以拒绝？！

这种“你必须接受我喂的东西”的威胁味儿，剥夺了孩子的自由选择空间。

我喂你，你必须接受。这种威胁，是类似喂养中的关键问题。目前为止，这方面最夸张的故事是从保姆那听来的。说是我们小区一家，妈妈和姥姥都很能控制，饭桌上，她们盯着孩子，孩子必须得把饭吃进去，哪怕再吐出来，结果孩子吃一口吐一口，都吐桌子上。

很恐怖的画面！

轻一点的故事如，一位妈妈，有一个很乖的女儿，女儿有时吐奶，而妈妈这时会暴怒，并控制不住地打女儿，她觉得自己被攻击了，宝贵的奶水，作为她自身的一部分，简直是最好的东西，但就这样被女儿糟蹋了！

女儿主动吐奶，有攻击妈妈之意。客体关系心理学说，妈妈的乳房是婴儿的第一个重要客体，婴儿的爱与恨等心理都会展现在他和妈妈的乳房之间，所以攻击妈妈的乳房，并不罕见。但妈妈需要的，是抱持婴

儿的这份愤怒，而不是报复。

精神分析学派认为，攻击性是人类的一大动力。在我看来，这可以说是婴儿最天然的生命力，也是最原始的。如果妈妈在孩子生命最初就报复孩子的攻击行为，那会导致孩子在婴儿时就学习压抑自己的生命活力。

很多网友抨击了我这个说法，或许他们认为，婴儿像是天使一般纯洁，根本不知什么是攻击，所以这是误解了婴儿。并说，婴儿吐奶很常见。

准确说，是婴儿泛奶汁很常见，但孩子有点使劲地主动吐奶，这的确是在展现攻击性。吃奶，对婴儿来讲是头等大事，他们会通过吃与吐、吮吸与咬乳头等行为，表达对乳房乳汁的复杂态度，一如我们成年人在爱情中对最在乎的人的种种复杂态度。婴儿不是没有恨意的纯洁天使。

对婴儿与乳房关系进行观察研究，是客体关系心理学家们的一个重要工作，他们并非凭空创造理论。这些说法更非我原创，我要这么有观察力和创造力，那就太好了。

围绕着喂养孩子这个话题，刚才我谈了两个故事，而网友们则分享了更多故事，可以闻见其中的权力味。

1.有一位亲属，小时候每逢吃饭，他外婆就拿一把菜刀一条扁担放桌子边，然后他就大哭，最后发展到厌食，一到饭点就哭，一口饭能吃半天。就是这位外婆，拆散了女儿的几段缘分，找了个她看得上的让女儿嫁了。数年后，那个老太太看上的女婿出轨加家暴，女儿受不了离婚了。

2.一位幼儿教师告诉我，她园里也有两岁多的孩子，家里老人家坚持让喂糊糊，后来带到医院检查，被诊断吞咽能力只相当于九个月的婴儿。一位儿科护士长告诉我，这是肌肉废用性萎缩。

3.邻居一岁半的男孩，会自己吃饭且喜欢自己吃。家人认为他吃得慢吃得少，把饭菜全部搅成糊糊，用奶瓶喂给孩子吃，孩子往往吃着吃着就睡着了。旁人力劝无效。听到这个，心生恐惧：对孩子以爱为名施加控制的家长，是不惜逼孩子退行的，难道在他们的世界里，听话比长大更重要吗？

4.妈妈经常说，在哺乳期时，有一次我咬了她一口，她疼得打了我一掌，然后我就断了母乳，再怎么喂也不喝了。从小和妈妈的关系就很疏离，不知道有没有这个原因在。更让人不解的是，她还引以为豪到处说，这是什么心态，真让人恶心。并不是每个人都有资格当母亲吧。

5.我家隔壁奶奶是这样喂她孙子吃糊糊的：她坐着并夹住孙子的

腿，左手托着头顺带抓稳手臂，然后打他一巴掌，他一哭就喂一勺，咕噜咽入了，刚张嘴要哭，又一勺进入了……吃得满头大汗还常噎到，老人家很雷厉风行，说是没空跟着他一口口喂。她孙子现在六年级。

最后这个喂糊糊的故事，其恐怖程度超出了我听过的那个变态故事。

为什么老人非要喂孩子糊糊？糊糊，是奶水的替代品。老人坚持拿奶瓶喂糊糊给孩子，或有这种含义——我也可以给孩子喂奶，虽然我的乳房没有奶。

所以，与非要喂糊糊相对应的是，这样的老人很容易反对妈妈坚持母乳，对此有各种焦虑。这是权力之争，反对母乳喂养，是在剥夺妈妈的哺乳权，而用糊糊喂孩子，则弄得自己像能喂奶似的。

中国一代代地玩隔代抚养，真是有很深的含义。

突然有了一句感慨：人类最重要的事情上，都可能会发生权力之争。所以自由民主极为重要，其核心价值就是，在自己的事上，自己说了算，而共同的事情上，则都要有博弈资格。不管你是什么人，有什么能力，都须学习尊重对方的自由意志。

孩子，特别是婴儿，他们不能强有力地表达自己的自由意志，这就需要我们去敏感捕捉，并尊重他们。越能看到他们自己的意志，我们自己的权力欲，就会越少。

6.无回应即绝境

我们都是全能自恋的龙。

因惧怕它，而成为没有力量的好人。

合理化它，而发展出孝道。

它失控时，也十足可怕。

世界如它所愿时，它体验到全能神的感觉；世界不如它所愿时，它会变身为充满毁灭欲的魔。

当A不是答案的时候，-A也不是。

放纵龙的全能感，如让父母在孩子前享受全能感，不是答案；压抑龙，切断掉它的活力，也不是答案。

龙的问题是，它或者是神，或者是魔，却唯独没有成为人。

每一个生命，当被切断在一个孤独状态时，他就或者是神，或者是龙，或者是灭掉了生命力的好人；但一个生命和另一个生命能取得真正的链接时，他就会成为人。

所以，答案，在这里。

精神分析说，无回应之地，即是绝境。中国式的地狱，其实也都由此而来。

毕节的四个孩子，死于什么样的绝境？

2015年6月，贵州省毕节一个家庭的四名儿童喝农药自杀，这太虐心。

几年前，毕节也曾发生过类似事情，五名流浪儿冬天在垃圾桶取暖，都死于一氧化碳中毒。

这两起惨剧发生之前，我就留意过毕节，因那里频频爆出虐待儿童的事情，如：

贵州金沙县10岁的女童杨科贤饱受虐待已达5年之久，施暴者就是她的亲生父亲；

贵州毕节市的一对夫妇长期虐待自己年仅6岁的女儿，他们不仅用铁丝抽打、罚跪钉子、毛线穿耳，还多次用烧红的火钳烙孩子屁股、嘴唇等；

……

此前，我也将这些事情和贫穷联系在一起，但最新发生的这起惨案，让我对这一视角有了怀疑。

首先，这个家庭有漂亮的两层楼房，先是网友预估造价不少于20万元，而后官方也说造价不少于20万元。

其次，并非穷到没饭吃，家里有玉米，还养着两头猪。

再次，也并非没有人理，有报道称：

张胜（应是老师）对记者称：几乎每一次老大不去上课，他都会去他家里做工作，“给他讲，在学校有免费的营养午餐，可以和大家一起玩”。兄妹们辍学后，乡干部和学校教师前后六次去动员他们回校上课。胡海峰说，他5月13日第二次到他们家时，听到孩子在里面跑，但怎么敲都不开门。

这些细节显示，将责任归于贫穷以及政府，是没有道理的。甚至还有人说，其父母只负担小部分责任，这种思考不知道从何而来。

事实显示，其父母要负重要责任：一、母亲已离家出走；二、父亲有严重的暴力行为；三、或许比暴力更糟糕的是，父亲也离开了这个家，联系不上了。（说“或许”，是因为也许暴力造成的阴影，更胜于父亲的离开。）

这四个孩子，是中国几千万留守儿童中的代表。关于留守儿童，网

上有这样的习惯性说法：贫穷，所以大人必须出去打工；出去打工，就造成了留守儿童的现象；政府解决不了贫穷问题，所以政府负主责。

写这些文字的人，说自己没经历过贫穷。但是，在农村长大的我经历过，所以我有亲身体验，也说说自己的思考。

首先，我认为贫穷不是主因，更深层的原因，是中国人养育孩子的奇怪方式，好像不管怎样都要把孩子，特别是婴儿，养得像“弃儿”一般。即，不管家庭条件怎么样，孩子就是不跟在父母身边。

其次，虽然留守儿童现象让人心痛，但也别无限放大它的可怕。实际上，我们一代代人早就习惯了这种养育方式。我见到的无数案例中，就算父母不需要去外地打工，但父母仍有各种选择，让孩子和自己分离。譬如给老人养。

给老人养还是最好的，因为老人容易溺爱孩子，而很多人和祖父母或外祖父母在一起的时候，还是有很多美好回忆，但一回到父母身边，噩梦才开始。但是，不管老人对孩子多好，这都意味着孩子遭遇了被抛弃的经历。并且，老人通常要带多个孩子，这意味着，你不可能获得父母那种爱，而且心理上仍然有寄宿感。

夸张的如福建一些地方，他们习惯让孩子从小就跟各种亲戚，就是不让孩子长期和父母在一起。譬如有的富有家族，谁有空就谁带孩子，于是大家开车将孩子送来送去。这意味着，孩子没有稳定地跟一个养育者。

必须知道的是，孩子越小，越需要稳定的有质量的爱，不断变换养育者，对他们是一种很大的折磨。

再次，也许是最重要的，即便孩子身边有养育者，养育者对孩子的方式也有种种问题，如毕节屡屡爆出的超恶性虐待孩子的新闻，反映了很多问题。

我讲讲我自己小时候的经历，这真能说明很多问题。

我在河北农村长大，1974年生，我的姐姐大我4岁，哥哥大我8岁。我们那儿的习惯是，壮劳力如父母去地里干活拿工分养家，而老人带孩子。但我们和爷爷奶奶关系很差，他们只向我父母要粮食和养老的钱，但不给我父母带孩子。哥哥姐姐还小时，我妈妈还挣扎过，譬如将孩子送过去，但爷奶不管，结果导致姐姐走丢。于是我妈一狠心，就不去地里干活，自己带孩子了。在我未出生的时候，妈妈这份决心还不够彻底，所以哥姐都有在爷奶家不被管的遭遇。但到了我这儿，我妈彻底接受了现实，不再挣扎，于是我就受益了——记忆中，我一直都是妈妈带大的。

这应该是我们那个村绝无仅有的事情，妈妈这样的壮劳力不去地里

干活，而在家里带孩子！因此妈妈遭到很多白眼。其中，我们看到习惯性的思维——去地里干活挣钱，比带孩子重要多了。

按照心理学的理论，孩子要跟妈妈长到3岁，而且妈妈的爱要有质量，如此就可以形成基本的安全感。虽然我妈妈的养育方式也有很多问题，而且她自己有严重的抑郁症，但至少，我形成了基本的安全感。

其实，老人不给年轻父母带孩子的事，在村里多着呢，但只有我妈妈狠心留在家里带我，她的说法是，受不了孩子哭。

那么，其他父母怎么解决这个问题呢？很简单，就把刚生下来的孩子放在炕上，在炕边做一些防护，防止孩子掉下来，就可以了，然后父母去地里干活。

如此，就有了一个惯常性的笑话：有一天从地里干活回来了，突然发现自己孩子会在炕上走路了，于是父母们带着惊讶到处笑着宣扬说，我们家孩子自己会走路了。

对婴儿来讲，这是极其可怕的经历。我通过咨询发现，如果婴儿身边没有人陪着，那意味着，他时刻都处于地狱中，甚至，他时刻都是在和魔鬼打交道。

用稍理性的话来说，即精神分析的一句名言：无回应之处，就是绝境。

我想，杀死毕节那一家四个孩子的，就是这种绝境吧。虽然老师和社会对他们有回应，但那无法替代父母。母亲消失了，父亲电话也打不通，而很可能的是，他们心中从婴儿期就一直活在这种绝境中，他们受够了。

为什么要让孩子处于这种绝境中？为什么必须去打工？

我想，比贫穷更重要的原因是：我们这个国家，可能每个地方都有这样一种主流思维——挣钱胜于带孩子，面子胜于家庭温暖。

别说我老家农村，也别说留守儿童，就算在亿万富豪的家庭里，多少孩子也仍然像留守儿童一般？

在我的朋友们中，很明显，在欧美企业工作的人对待家庭的重视，远胜于其他人。他们的周末，都尽可能留给家人。我们总说，东方文化更重视家庭，这种重视体现在哪儿了？或许，主要体现在裙带关系上，即，家庭是用来构建权力关系而在社会上更好地生存的，至于爱，不重要。

对于贫穷，我有深刻记忆。我家五口人，只有爸爸一个壮劳力，妈妈只是偶尔去地里干活（我长大后就不一样了），还要将口粮和分红给

爷爷奶奶一部分，而且我和哥哥都一直在读书，哥哥读到高中，我则一路读到研究生。那真是一直生活在贫穷中。我们那的农村不算穷，但我家，在村里是属于中下的。

贫穷的最重要标记，是吃不饱，是挨饿。这一点，我好一些，哥哥姐姐都有过挨饿的经历，而哥哥之所以高中没读完，是因为家里缺钱让他在学校里吃饱。

最穷的时候，我的记忆是，家里连买火柴的钱都没了。那是妈妈唯一一次对我发脾气。其实也就说了我一句，因为我在家中的抽屉里找到一点钱，去买了作业本，但不知那是家里最后剩下的钱。

此外的记忆是，每年春节前，镇里有持续七天的庙会，一次妈妈给了我两毛钱去庙会玩，而遇到的小伙伴，他们至少都有一块，多数有两块以上。这让我有一点屈辱感，但也只是一点点，我基本没在意。

虽然在这样贫穷的家庭长大，我并没有因此而自卑。读大学时，我是全班36人中唯一一个父母都是农村户口的，于是每次助学金都有我的份。但我花钱不算节俭的，于是有同学对我有意见，我就反驳说：你们谁家是双农村户口的？他们就说不了什么了。

我在北京的一个朋友也对我说：怎么从来没见过，你因为自己是农村来的而有一点点自卑？

学了心理学，我明白，真正自信的基础，是爱；而自卑的基础，是因为爱的匮乏。虽然条件不好也可以导致一定的自卑，但这远不如爱的匮乏作用大。

爱是无形无质的东西，相对于它，我们社会，更在乎看得见摸得着的物质。有调查说，中华民族是世界上最勤劳的民族。我一个朋友说，他曾在四个国家问他所遇到的每一个人，他们对中国人最大的印象是什么，他们都用了“勤劳”一词。

农村里的壮劳力出来打工，城市里的年轻父母忙着上班，亿万富豪们也多在拼命，但是，我们真的要去思考一下：我们是不是忽略了什么？

我常有这样的想象——或许，大多数中国人都如孤岛一般，只能用脑袋和语言与别人建立一些可怜的链接，而感觉和情感，或者简单说是心，是关闭着的。每个孤岛，都在严重缺乏回应的家庭中长大，我们也由此构建了缺乏回应的社会与国家。等我们做了父母，又将“无回应之地的绝境”，传给了自己孩子。

大人一旦关上了心，就可以像没事人一样活着，将生命延续下去。但孩子，他们的心还没有关上，无回应之地的绝境，或许会直接杀死他们。

毕节这四个孩子，他们不是死于贫穷，而更可能，是死于无回应之地的绝境中。

你如何发出自己的声音

“呵呵”，这两个字，被一个网络调查评为“2013年度最伤人聊天词汇”。

“哦”，则在另一个类似网络调查中摘得桂冠。

“哦”的伤害力有多大？网友“叶呆呆”深有体会。她和男友是异地恋，十一假期，她想去见男友，在QQ上告诉他，男友只回了一个“哦”，她大怒，提出分手，虽然被男友极力挽回，但从此“哦”成了他们网聊的禁语。

“呵呵”与“哦”等类似词语，为何会如此伤人？因为，它们不是一个真正的回应。

你如何发出自己的声音？如何回应别人向你发出的声音？这是沟通能力的基本。

很多成年人感觉到，若对方没有回应或不及时回应，自己的情绪会产生巨大波动。幼小的孩子更是如此。所以，许多客体关系心理学家都讲到一点：对幼童来说，无回应之地即是绝境。并且，幼童获得回应的数量和质量，将决定他未来的沟通能力。

弗洛伊德的著作《性学三论》中讲到一个故事：一个3岁男孩在一间黑屋子里大叫：“阿姨，和我说话！我害怕，这里太黑了。”阿姨回应说：“那样做有什么用？你又看不到我。”男孩回答：“没关系，有人说话就带来了光。”

没有回应，就是黑暗；有回应，就有了光。

不仅要回应，而且回应要及时。最新研究发现，若婴儿向妈妈发出信号，而妈妈能在7秒内给出准确回应，婴儿就没有受挫感。若超过7秒，就会生出受挫感。若总是受挫，甚至总是彻底受挫——妈妈基本不回应，那么，婴儿就会减少甚至再也不向妈妈发出呼叫。严重的宅，极可能都有这样的背景。

这样说，可能会让人感觉到很大压力。其实，准确回应并不是特别难。一个网友讲到她的故事：

儿子和外婆玩，我就去洗脸。他疯得很高兴，突然跑来说：妈妈，妈妈。我对他说：嗯，妈妈在洗脸。我突然意识到他是想告诉我他很高兴。我说：你是不是很高兴啊？他“嗯”了一下，就自己跑开了。

很多哲学家表达过这一观点：你存在，所以我存在。放到这个故事

中，其意思即，妈妈回应了孩子的感受，孩子的感受在那一刻被确认了，于是存在了，因为妈妈在这一刻是存在的，孩子也有了存在感。

如总有精准而及时甚至是同时的回应，那就成了最迷人的事情。

电影《铁甲钢拳》，对这一渴望进行了最迷人的刻画。11岁的男孩麦克斯，找到了一个镜像拳击机器人亚当，最终在拳击界创造了一系列奇迹。这个机器人，有一个特点，即百分百地按照镜像的方式，精准地回应麦克斯的动作，这给了麦克斯巨大的快乐。

若孩子总处于无回应的绝境，那长大后会衍生出很多有问题的沟通方式。

一女子和父亲吵架，愤怒之下回到房间，将门猛力带上。父亲叩门，她就是不开，并且心里有恨恨的快感升起：你们很少回应我，让你们尝尝没有回应的感觉！

她的描绘，让我瞬间理解了我的一位亲人。他不能和别人好好打招呼，别人对他说“你好”，他只是“嗯”一声，我们提醒过他多次，都没用。原来他的心理很可能是这样的——让你们也尝尝没有回应的滋味。

这是报复。关于这种报复心，电影《杀死比尔》中有刻画：白眉道长跟少林寺方丈打招呼，但没得到回应，而后白眉灭了少林。睚眦必报，总是因太渴望获得所有人时时刻刻的爱与认可。

幼时总是生活在无回应之绝境的人，甚至会形成这种心理：精准的回应，会让他有被瓦解感。因为，幼时总处于匮乏回应的状态下，他早已弃绝了对回应的渴望，并在极有限的回应和孤独中形成了一个脆弱自我。这个脆弱自我，只有在孤独偶尔有回应的状态下，才能保持一种惯性的平衡，但精准的回应，带着深切共情的理解，会瞬间穿透他的自我，唤起他对回应的强烈渴望与恐惧，这强烈的情绪几乎要冲毁他的自我之壳。这样的人，都会成为如孤魂野鬼般的存在。

在无回应之绝境下长大的人，认知治疗几乎不可能。一来访者，长时间咨询中，我说了什么，她甚至听不见。随着时间的推移，一次次精准回应的累积，她逐渐能听到我说什么。这也是因幼时严重缺乏回应，她的自我，几乎没有将他人纳入。

每个人，能共情别人，都是因先得到了足够多且好的回应。

那些安静又孤独的人，既不向别人发出自己的声音，也不求别人回应。同样，他们也很难回应别人。一位看上去超安静的女子说，她封闭自己，不求别人关心，也不关心别人。关于童年，她最常有的记忆是，妈妈痛苦，她逗妈妈，但妈妈板着脸没做任何回应。

一个“哦”之所以险些制造了一起分手，是因女方火焰般的热情，如

同叩在一块冰冷的石头上，只得到了一个最简单的回响。许多人，可以为恋人做一切奉献，却给不出情感回应，因他们是在无回应之地长大。

你讲话的声音如何，这也关乎回应的质量。如我自己，声音一直偏低沉，这种低沉，是在压抑自己的声音。我若压抑自己，对你的听见，一样会打折扣，因最好的回应是活生生的我遇见你。

我曾见过多人，他们说话时，每句话的后几个字，音调会突然下降，变得如蚊子呻吟般难以听见，于是，和他们对话就变得太累，因你忍不住要去听到他的声音。这种回应程度，也反映了他曾获得的回应质量。

准确而及时地回应别人，这不容易做到，不过，比这一点更关键的，是我们首先得意识到，我们那些关于互动的人格特征，并非就是天生的，而是在生命早期形成的，它可以改变。

妈妈，请看着我，和我说

3月8日，星期二，雨

今天是三八妇女节，在今天，我要gǎn谢妈妈每天的辛苦劳动。为她做点事。

首先，我对妈妈讲了一个小故事。不过妈妈好像不喜欢我讲的故事。一直在看手机。我想：也xǔ我的祝福更让妈妈喜欢。

于是，我对妈妈说了祝福。可妈妈依然看手机。我更加伤心了。我想这个办法也不行，我来给她chuí背吧。

开始chuí背了，我卖力地给妈妈chuí背。可妈妈还是看着手机，脸上没有一丝笑容。我更伤心了，准备给妈妈洗脚。

洗脚了，妈妈终于不看手机了，我的心情有一点点开心。我卖力地给她洗脚。洗完了，我希望得到一些chēng zàn，可妈妈yán sù地对我说："今天洗得不cuò，再重一点就好了。"我呆呆地望着她走出房间，出门前还没忘说一句："快写日记！"

我的伤心的三八妇女节就是这样dù过的。

浙江台州赵女士的儿子读小学二年级。2016年妇女节当天，他给妈妈讲故事、捶背……可妈妈却一直在低头看手机。宝宝心里苦，于是写下了这篇日记。

"没有意识到我的行为对孩子有这么大的影响。"赵女士说，以后要放下手机多陪陪儿子。

看了这篇日记，我想起了来访者的一个故事。

这位来访者是企业高管，他的一个问题是，无论在什么场合，都非常非常紧张，紧张背后是自卑——他总觉得别人都对他说的话不感兴趣。

根据他其他一些问题，也加上经验和感觉，我猜他和妈妈关系的质量会很有问题。听到我这个推测，他说，怎么可能，我和妈妈再好不过了。

怎么个好法？我问他，能多说说吗？

他说，几乎每天回家，他都会和妈妈聊天，从晚上7点聊到10点，是很平常的事。他现在已有三十余岁，在他的记忆中，他和妈妈的关系一直如此。

听他这么说，我也不禁怀疑，自己的推测错了，但还是继续问他：既然和妈妈聊了那么多，那么，有什么印象深刻的美好回忆吗？能不能说一两个？

这个问题戳到他痛处，他很惊讶地发现，竟然一个印象深刻的记忆都没有。

这出乎我的预料，我想了解得更具体一点，于是问他，能描绘一下你和妈妈聊天的具体情形吗。

他讲了，就和这位小学生日记里的感觉是一样的，并且，三十年如一日。

即，永远是，他看着妈妈说话，而妈妈给他一个侧脸，她的脸永远正对着前方，妈妈在听，也有回应，但从来都是心不在焉似的。这让他时刻在怀疑，是不是他讲的事情没意思，妈妈不喜欢，甚至，妈妈根本就不爱他。

讲出这么具体的感受后，他发现，他在普通关系里的那份紧张和自卑，就和他与妈妈关系里的这种感觉，完全是一致的。

他也体验到了，在和妈妈这样谈话时，他多受伤，多愤怒。

回到家后，他向妈妈坦露了这份伤，并表达了愤怒，痛哭不已。妈妈被震动到，真诚向儿子道歉，接着学习和儿子在谈话时，面对面，眼睛对着眼睛，并接连三次，她用心表达了对儿子的肯定。这三次，都让儿子深切体验到，妈妈真的看到了他，真的在乎他，爱他。

仅仅是这样三次有质量的回应，就让他有了双脚踏在大地上的感觉。正好他面临着几个蛮大的挑战，这些挑战让他有失控感，譬如晕，感觉自己像是飘浮着的。在咨询中，我让他一次次体验，妈妈这三次有质量回应带给他的脚踩大地的感觉。而他每次回忆这些时刻，都会感动得落泪。

后来，他战胜了这几个挑战，顺利得不可思议，甚至是完美。

看见，就是爱。而爱，可以如此有力量。

我这位来访者，和这位小学生的经历，我相信在中国是普遍性的。在我微博上，也的确有很多朋友讲到了类似经历，既有自己在父母前体验到的，也有自己不用心和自己孩子对话的。

这都可以理解，因为很多母亲与父亲，自己也极少体验过，什么叫全神贯注的有临在感的对话，所以他们也会习惯性地将这一点延续下去。

中国式关系，大抵如此，大家很在乎关系，但关系的质量，普遍不怎么样，缺有质量的回应，缺临在，缺链接。

但这是可以学习的，试试，在某些时刻，在你珍惜的人面前，全神贯注地在一起，用你的全部身心，去听对方讲话。

你会发现，这有多美。

哭声，是婴儿的呼唤

1岁前的婴儿，特别是6个月前的婴儿遭遇特别有效的哭声免疫法，果真变成了一个可以独自安静睡觉的婴儿，他的心理会是如何变化的？

这一点，没有人能确切知道，因为婴儿无法说话。并且，除非是极其罕见的个案，否则婴儿期都是没有记忆的。

不过，再大一些的孩子，就有记忆了，譬如3岁后的孩子。

正好，一位来访者W对于哭声免疫法有清晰的记忆，他是在幼儿园时被这样对待的。通过他的描述，可以看看他心理的转变，以及这一事件对他造成了多么深远的影响。

先说明一下，大人对他使用哭免法时，目的不是为了让他独自睡觉，而是听话、不提无理要求。

W遭遇了一件不公正的事情，有面临官司的危险，一直以来，他是一个不惹事很乖的中国典型好男人，而这件事还反映出，他非常胆怯，这件可能的官司有要把他压垮的感觉。

因为这种感觉，他无法振作起来，将这件事朝对自己有利的方向推动。

一次咨询中，我们探讨了这种被压垮的感觉是怎样的。

为什么要聚焦感觉？

探讨一个人的感觉，极为重要。因我们在逃避外界压力时，同时逃避的，是内心不愿意面对的感觉。因不愿意面对可怕感觉，我们就不能很好地处理外界压力。但一旦能面对一直逃避的感觉后，就可以理性地处理外部事务了。

讲一个故事吧。

几年前，曾为一个事业单位讲课，课后，一位经理对我说，有一件事想和我谈谈。

这是很传统的事，他有了一个女儿，而他的父亲，觉得没有孙子就简直活不下去，所以逼迫他，务必要生一个儿子。

可是，第一，他爱女儿；第二，他爱老婆；第三，如生第二胎，他不仅会丢工作，也会给整个单位带来严重影响；第四，谁知道第二胎是不是男孩……

所以，他不想要第二胎。可是，他怕父亲。从小，脾气很容易失控的父亲就常打他，打得堪称残酷，让他对父亲的恐惧深入骨髓。他不敢和父亲对峙，而是虚与委蛇，使用拖延等办法，期待父亲改变主意。

然而，他越躲得厉害，父亲就越暴躁，几次在狂怒下砸了家里一堆家具。更严重的是，他对儿媳和孙女发出了生命威胁。

该如何处理这件事？那时我还没做咨询，于是业余地提了十来条建议，但被他一一否决。他就像是一个点子枪毙机！

最后一个建议被否决时，我突然有窒息的感觉，并觉得酒店房间里的空气都凝固了，体会这份感觉这种氛围，我明白，这是极度的恐惧。也就是说，这位经理的真正问题是，他被藏在内心的对父亲的恐惧抓住了，这份恐惧支配了他，让他不能聪明而灵活地处理此事。

我让他体会这份恐惧，深深地体会，回去继续体会，并学习跳出来看看这个被恐惧抓住的“小男孩”。这次业余的咨询，以此结束。

后来，又一次遇到他，他说，事情出乎意料地顺利。他一回到家，父亲就对他说，和你们住在一起太难受，我要回家。父亲要求他在老家买一栋房子，并支付比较高的养老费。然后，父亲就回去了。

这种转变后来也屡屡见到：当你恐惧，并想逃离恐惧时，他们就去碾压你；但当你试着和恐惧在一起，甚至最后化解了恐惧时，他们自动停止了碾压。

当然，也必须得说，不是所有事情都这样发展的，所以别把这个当金科玉律。

但至少，我们要知道，当你处于某种不能承受的负面情绪时，和这份情绪在一起，是极为重要的。

回过头来说W。他说，近一个月来，他简直由内向外冒寒气，所以一直穿着一件厚厚的羽绒服，可还是冷得总打哆嗦。

广州正值冬天，但真没这么冷，而且广州的冬天有时可以高到20摄氏度。

所以，这份冷，不管生理上多么真实，同时也是心理的冷。

我请他闭上眼睛，感受这份冷。

一闭上眼睛，他立即有想哭的感觉，并将手放到心口，说寒气都在从这里冒。

就将手放在心口，我说，将注意力集中到那儿，去体会这份冷。

他这样做了。

体会了一会儿后，我再问，心口是什么感觉，那份冷是怎样的？

他说：心口在疼，那里有一个像墨水一样黑的黑洞，不，墨水都不足以形容，那简直是纯粹的黑，是一个无底洞，要将我吸进去。

我再问：这份感觉，若用一个画面来描绘，你会想到什么？

他说：我很冰冷，很孤独，可是，我在一个人来人往的马路上，没人注意到我，我很无力，就像是一个冰冷的注脚，可以轻易被任何人抹掉。

我再问：这份感觉，这份画面，会让你想起什么样的事情？

他说，他想起了儿时一件事。一说到这儿，他的眼泪一连串地掉了下来。

那是幼儿园时的一个晚上，他住在爷爷奶奶家。像无数中国孩子一样，他也是隔代抚养中的一个，爷爷奶奶不光带他，也带其他两个孩子。

那天，父母也过来看他，这是他最渴望的事。

忘了是为什么，他哭起来。他们家的大人，如某些人建议的一样，达成了铜墙铁壁般的一致，他们都坚决同意对他使用哭声免疫法，即对于他不合理的要求，一概不理，任他闹，直到他自己停止哭泣。以此让他明白，通过哭闹要挟大人是行不通的。

他一直哭，哭到晚上九十点时，父母走了。他很想说“妈妈你别走”，可看到所有大人都一副不高兴的样子，他说不出来。

然后，他一个人坐在客厅里继续哭，客厅里没有灯，很黑。

直到将眼泪哭干，又不知坐了多久，最后，奶奶拉他回去睡觉，而爷爷叔叔和婶婶没有一个人理他一句。

“从此，我就明白，我必须得不哭不闹听话，才能免除被抛弃。”W说。

小学时，也发生过类似一件事，这次是在父母家，但他其实是偶尔从爷爷奶奶家回来的客人。

也是，忘了为什么，他在哭闹，父母一样任他自己哭闹。

他还记得那个晚上，家里的木门，以及木门外橘黄色的微弱灯光。

这次是夏天，可是他觉得冷，冷得发抖。

最后，也是收声后，妈妈把已蔫掉的他，拉回去睡觉。

他讲这两个记忆时，冷得更厉害，并说："胸口在沸腾，可是像制冷机，不断在向外冒寒气。"

在房间里，我一样也感觉到冷。

那一天，晴空万里，一团冬日暖阳正好打在他身上。但他说，好久了，连阳光都是冷的。

W很清楚，这个黑洞，这份冷，就是被抛弃感。用我的话说，这就是孤独与绝望，是必须什么事都自己搞定的感觉。

需要指出的是，他的家族，其实有一些权力人物，在中国社会本可以发挥很大作用，而他的确遭遇了不公，但他们没一个人真能支持他。他们给的方案，都是妥协。

所谓妥协，他的理解是，你自己搞定。

对此，我的理解是，尽管家族有权力人物，但他们的自我也是被压缩的，他们认为，只有生存才是唯一重要的，你的感受与不公，不重要，别较真，你也要继续压缩自己吧。

在中国，学会压缩自己，是极为重要的一课，这是生存之道。

或许，压缩自己，在世界很多地方也一样是流行的。

一天咨询结束后，读崔卫平女士的《积极生活》一书，看到波兰诗人卡波维兹的诗《沉默的一课》，很有感慨。

当一只蝴蝶

剧烈地对折

它的翅膀

请将这当作一个沉默的呼唤

当一只受惊的鸟儿

它的一片羽毛

跌进一束光线

请将这当作一个沉默的呼唤

以这种方式习得

怎样没有声响地走路

大象用它圆柱般的腿

人们用他们的身躯

田野上的那些树木

缄默地站立

向那些受惊吓者

竖起汗毛

“当一只蝴蝶/剧烈地对折/它的翅膀/请将这当作一个沉默的呼唤”，这一句特别打动我。

哭声，是婴儿的呼唤，他们不能诉诸语言，但至少请知道，这是他们的呼唤。

而那沉默，可能是更深的呼唤。

最累是自闭而孤独

最累的人，是什么都不做的人。

一些人，他们很少工作，也没什么交际，但他们任何时候都累得不行。旁观者很难理解，他们累什么。他们也不知，为什么自己这么累。

深入谈下去会发现，这种累，是源自内在的交战。他们一方面无比渴望和人或事链接——这一点并不容易觉知到，但另一方面，他们又恐惧建立任何链接，所以要压制着链接的渴望。

链接的渴望，是人类最根本的渴求，要压制它，那将耗掉大量的能量，所以累由此而来。

相反，有意义的忙，反而可以是一种治疗。

我们都知道，做你自己喜欢的事，不仅不容易累，还可以越做越精神。因你投入到事情中时，你和事情就建立了链接。

同理，和喜欢的人在一起，也可以越来越享受，这也是有链接的发生。

链接意味着关系建立了，关系成为一个通道，而关系双方的能量在这个通道中流动，这份流动着的能量，是最好的滋养。

冥想和静坐，也是极好的滋养方式。看似孤独，然而这时候的孤独其实是有深度链接的。若能在冥想和静坐中将念头熄掉，那将是最佳滋养。或者说，用滋养这个词，已不足以来形容了。

深度睡眠，也可以很好地滋养一个人。这是我们每个人都可以得到的滋养方式，当然，也有人深度睡眠极少，甚至接近于无，那一定是这个人的头脑每时每刻都在拼命运转，他不敢沉静下来，沉静中他会碰触自己内心，而内心中的痛苦，他认为会淹没自己。

我每天必午休，否则，下午就会困得厉害。有时，感觉午休并不是在追求身体的休息，甚至也不是一般意义上的休息，追求的是自己绵绵不绝的念头突然间有一刻能安静下来。这种安静一旦发生，哪怕只是很短的一个瞬间，也会很好地滋养到我。

我做事情不容易累，因我做的事，基本都是喜欢的。但与人交往时，我很容易累。对此，通俗的说法是，在人际交往中不自然，而深入觉知的话，是因又渴望链接又抗拒链接的矛盾，在损耗着自己。心不动，感觉不动，而头脑在妄动。

有一位来访者，几乎不做任何工作，也没交际，但每天都累得不得

了。她的累，有一现实原因：她每天简直是用生命看电脑，没法停下来，最后头昏眼花，全身不舒服。

但前不久，因生病，她必须得躺在床上，没法看电脑。躺在床上的十几个小时，她感觉自己得到了休息，并有了很好的感悟：“那十几个小时中，我的头脑就像是个游泳池，我不再控制我的想法，它们在游泳池内自由流动着……”

这份感悟很好，让她放松下来。但紧接着，她做了一个噩梦：一个人在靠近她，鼻息都触到了她脸上的皮肤，她被吓醒了。

吓醒后，她明显感觉，自己又开始控制头脑里的那些想法。如此一来，她的头脑不再是流动的游泳池，而变成了一团乱麻，甚至可以说是混凝土。

探讨这一现象时，她说，她感觉自己的人生，就像是偶尔有一个小小的放松，随即她会将自己的心提起来，接下来的时间，就是漫长的空白。

空白，是因为她完全活在一团乱麻的头脑里，而没有和任何事物建立链接。而她的那个噩梦则显示，她在惧怕链接，抗拒链接，任何人的靠近，可能都会吓到她。

她整天陷在电脑中，就好像她的头脑和电脑长在了一起。这样的人，现在有太多吧，只是从电脑换到了手机。

整天玩电脑，导致了她的累。但我见过一些个案，不玩电脑，也不做什么事情，仍然整天很累。问他们，都会说，自己的头脑一刻都不得闲，但他们这种不间断的思考，却没有带来成果。即，若深入探讨他们的思想，就发现他们的思想一样是苍白的。

因为，他们的思想是无源之水。

感觉，是你与事物建立关系那一刹那的产物，而真正的思想，则是感觉的提炼，它一样也是扎根于你与各种事物包括你的心的链接。

所以说，宅在自己的世界里，这种自闭式的孤独，总伴随着头脑的妄动，并且头脑的妄动，是为了抗拒链接的渴望，这导致了累。

但话也说回来，我们每个人，都有程度不一的宅。作为没有开悟的普通人，我们势必都有一个自我。要从自我走出，而和外界建立链接，我们一样也需要一些过渡。

从宅在自我中，到与外界建立链接，我们须调整节奏，让自己慢慢进入世界，这时那些看似无聊的东西，可发挥过渡作用。如早上起床时，我要闹钟响两次，而不是第一次响就起来。

并且醒来后，要看看手机，这是在过渡，从自己的宅，进入外界的过渡。

譬如一个书法爱好者，在写字前，他会抽抽烟，和人聊聊天，喝喝茶，随便做点各种无聊的事，突然间，他有感觉了，再开始写字。抽烟、聊天、喝茶……这些无聊的事，也是过渡。

任何需要感觉才能做好的事，当事人可能都会发现，自己需要一段时间的过渡，有时这个过渡时间会很长。因为感觉，需要你和那个事情建立关系才会发生。

因为这一原因，作家、艺术家等，常有严重的拖延症。

不过这份过渡，也可以用更好的方式来做。譬如，静心会是很好的方式。我偶尔会这样做：在写文章前，先看大量资料，然后让自己安静下来，闭上眼睛，感受身体。这样静心一段时间后，再开始写文章，就会变得有效率很多。

自我被否定，即精神死亡

对一个人而言，最可怕的是，他最为重要的感受，却被周围人否定，说你不应该这样，你应该是相反的样子。

我现在越来越多地发现，内心严重的分裂，甚至精神分裂症，就是这样发生的。

假若一个家庭是极端家长制的，那么故事常这样发生：权力狂（常是父母，偶尔是家中的长子或长女）极力向下施加压力，让别人服从于他。因各种资源掌握在他手中，并且他偏执地追逐这一点，甚至不惜杀人或自杀，于是家庭成员纷纷顺从，最后，精神最弱小的，就成了这个权力结构的终端受害者。

终端受害者的精神非常苦闷，他向家人诉说，但家人因为怕麻烦或恐惧，没有一人支持他。相反，他们都说爱他，并说权力狂的一切疯癫行为都是出于爱他。这时，他向外部世界求助。可外部世界的所有人也说，权力狂爱他。他发现他的痛苦没一个人理解，且所有人都觉得他不该痛苦，他应快乐，并感恩权力狂。

于是，他饱受折磨的灵魂被驱逐到一个角落。假若他将这些痛苦展现到外部世界，那么他所能居住的角落就只有“异端”“疯子”“精神病”的世界。这种外部现实也会进入内心，他自己也会驱赶自己的痛苦到内心一个极度被压缩的角落，结果，他内心也处于极端分裂中，因这份痛苦，是他生命最大的真相，它不能被忽视。

可以想见，在特别讲孝道的地方，一个孩子，最容易成为权力狂家庭的受害者。他被父母伤害，但所有家人说，父母是爱你的，你不该有痛苦。到了社会上，大家也这么说。去看书，书上也这么说。最后，他只能分裂。

有时，是一个学生受了老师的伤害，但学校不会给他支持。回到家，父母也说，老师虐待你是教育你。书中也这么说。最后，他也得分裂。

在严重重男轻女的社会，一个女性，也容易有这样的结果。她的痛苦，不能到任何地方诉说，任何人都会用一套奇特的、绕了很多弯的逻辑来告诉她，别人没有错，错在你。譬如印度，被强奸的女性都不能报警，因报警会被警察奚落甚至被警察强奸。最后，她也只能分裂。

我写这些文字，绝非说，所有的精神分裂都源自这种现象，我只是看到，我了解的一些内心分裂甚至精神分裂的人，活在这样的一个氛围中。对他们而言，系统性的被迫害妄想是非常真实的，因为的确是，家庭系统或社会系统构成了一个否定他打压他乃至迫害他的系统。

所以，最可怕的事情就是，无论走到哪里，别人都说，虐待你的人是爱你的。请记住，轻易地说这样的话，就是在制造分裂。

所以，请“看见”痛苦者的痛苦感受，确认他们的痛苦感受是多么真实，不要粗暴地进行评判，更不要朝相反的方向说。你以为，把虐待说成爱，或让他在伤害中看到爱的存在，是为了让他看到所谓的正能量。殊不知，你在继续将他朝分裂的方向推。

精神分析认为，精神分裂症等重型精神疾病的心理因素的源头在于极度糟糕的母婴关系。这也可以理解为，婴儿期的重要感受，不能被母亲看到，不能被确认，于是这些感受就成为破碎的裂片，婴儿的自我功能不能包住更谈不上整合这些裂片。

不尊重个人的感受，而要维持表面上的和谐，这历来都是中国社会无处不在的经典现象。新颁布的《老年人权益保障法》，就是在做这样的事情。它不仅在法律上要求孩子赡养父母，还要求孩子精神上照顾父母孤独的需求。赡养，是事实层面的东西，法律需要做这样的界定，而后者则是情绪层面或精神层面的东西，法律也要干预，这就是管太多了。

并且，它大有这样的气魄——不管父母怎么对待孩子，孩子都不要理会自己的感受，无条件孝顺父母。这也是对人的感受不尊重且过多干涉的表现，它终将先制造精神的分裂，而后制造家庭的分裂，而不是促进和谐。

江苏无锡市77岁的老太太储某，成了《老年人权益保障法》的第一个受益者，她状告女儿女婿，要求他们常回家看看，最后胜诉。相关的报道中，她的女儿默然伫立着，女婿则勉强牵着老太太的手，周围人则有千般表情，但没有一个表现出清晰的愤怒或清晰的喜悦，因这本来就是一笔糊涂账。

若父母不够爱孩子，亲密建立不起来，常回家看看就不可避免地只是一个面子上的东西，而不会有实质的亲密。

写这一系列微博，一是因一些个案的累积，另一个重要原因是这一事件：

重庆一个9岁女孩，没按照父亲要求择菜，被父亲训斥，她反驳，遭父打耳光。但在学校，竟被感恩教育老师教导，在一千人面前向父亲下跪并求原谅。这就是在女孩心里制造巨大分裂。所幸的是，网络上对这种教育一片骂声，但最初报道此事的《重庆商报》仍然称此事很感人。

在这类环境下长大的孩子，难免会逃避常回家看看的事，而法律，管得太多了。

最后强调一句话：感受被看到，就是最好的治疗。

孤独星球与不存在的父亲

太多人，常见于男人，自认深情有爱，觉得自己不吝给予，且不索取，是讲道理不自私的好人，但其实，他们是一个孤独星球。

他们几乎纯粹活在一个孤独轨道上，他们愿通过道理来和其他星球偶尔打打交道，甚至还愿意付出比对方多很多，但那只是一瞬，随即他们又会回到自己的孤独轨道中。

听了很多关于男人的故事后，脑海中才冒出了这个词——孤独星球。有了这个词后，对《小王子》有了新的理解，它讲的就是一个又一个失去联系的孤独星球，每个小小的星球上，有一个倒霉的人，而且没记错的话，也都是男人。

这是因为性别差异吧，男人如果是孤独星球，对他们自己而言似乎问题不大，男人可以活在逻辑和头脑里，还可以生存得不错，工作很好，朋友不少，只是内心超级孤独，并觉得心好像被绑住了。

如果女人也是孤独星球的话，那她们自己的生命力好像完全被锁住了，身体也会严重僵硬。自闭症中，也是男孩占了大多数，对女人而言，自闭不大容易，如果真自闭，那是致命的。

关于孤独星球，我有很多故事，但先说说我的故事吧。

一次，梦见在回家的路上，路边都是美国牛肉店，而且免费，但我就是要回到家里，吃我自己早就准备好的那一点牛肉。梦里有一种很清晰的感觉，它的意思是，假若我吃了路边店的牛肉，就破坏了我的自恋。

醒过来继续解梦，觉得，这好像讲的是我学心理学的方式。我偏爱自学，虽然上课也不少，但积极性不高。在家里自学，就是吃自己准备好的那点牛肉，跟其他老师学，就是美国牛肉店，而且因为我有各种资源，还可以免费学。

之所以跟其他老师学的积极性不高，脑袋里有各种理由，但看来潜意识中真正的理由是，我是如此自恋，希望我的心理学建树都是自己创造的，而如果主要是跟其他老师学习的，就破坏了我的这份自恋。

还想到，我极少求人，可能也是这么回事。

懂事、不求人、不麻烦别人……这些特点，都是孤独星球们的标配似的。之所以成为这样，可能是婴幼儿时，孩子对妈妈的依恋出了问题。

依恋，最初指婴幼儿对妈妈的情感方式，它有四种类型：安全型依恋、回避型依恋、矛盾型依恋和紊乱型依恋。

设想幼儿园要放学了，妈妈们出现在幼儿园教室的门口，而孩子们也都看到妈妈们来了。这时，你会看到，不同依恋类型的孩子有不同的反应。

安全型依恋的孩子，一看见妈妈，会满心喜悦，立即放下手里的事情，跑过去扑到妈妈怀里。

回避型依恋的孩子，看见妈妈时，会无动于衷，继续做手里的事情，就好像妈妈的到来，没有引起他们内心的波澜似的。

矛盾型依恋的孩子，会出现犹豫，一会儿看看妈妈，想扑过去，但又会掩盖这一点，继续做手里的事情，但又不能专心，会偷偷看妈妈。

紊乱型依恋的孩子，会在以上几种中不断变换，无规律可言。

孤独星球，其实就是比较经典的回避型依恋吧。

回避型依恋，或者说孤独星球，在缺乏情感链接的情况下形成。以后他们稳稳地活在自己的轨道上，任何需要偏离轨道走出孤独星球的事情，他们都觉得是对自己的干扰。

如果从道理上明白，出去做点什么是对的，那能说服他们走出去一下，可他们极少觉得自己的回避有问题。他们会觉得：我不索求你，又能付出，怎么可能错？

女人是孤独星球的，当然也不在少数。如一位女子说，我并不奢求什么，只要身边有一个人就好。这是多么低级别的对关系的需求啊，如果和她建立了亲密关系，成为她的恋人或亲子，那么她的恋人和孩子会感觉到致命的孤独。

孤独星球为何星球？就是因为一直活在孤独中，和别人建立情感链接有各种恐惧。

刘瑜曾说，在遇到现任丈夫前，她的日子像一口枯井，而遇到他，生命才鲜活起来。这种情形是，过去的能量投不出去，而萎缩成一口枯井，但遇见一个真正爱的人，投诸自己爱的能量，也能享受对方投诸的能量，就不是孤独星球了。

不过，以我的了解，这一点通常并不容易，不是遇见一个对的人，立即就OK了，那需要两个人走很长的一段路。

缺位的父亲

作为孤独星球的男人，一旦成为父亲，那么，他们就会是缺位的父

亲。

中国多数家庭中，父亲是缺位的。但悖论是，多数中国父亲是老实的，他们一直都在家里。他们的爱，是有点暖意的，但只是一点暖意而已。他们的爱，犹如他们存在自身，淡淡的、弱弱的、可有可无。他们的好意，常胜过母亲，但子女们常感觉不到他的存在。

一个不存在的父亲，他也有很重要的功能——在场，而且是一个没有攻击性的、默默承受一切的容器。同时，这样一个沉默的父亲，总伴随着一个绝望的母亲。母亲，或女性，若内心有一个绝望的婴儿，她难以包住自己的情绪，要宣泄出来，否则她觉得生不如死。

这样的父亲母亲，是中国式家庭的一种绝配。

中国的父亲们有共同的伤痛：他们被权力体系吸走，并且，多数父亲自然不能在权力体系中有存在感，而父亲在外面被奴役时，在家里也就失去了尊严。

大学三年级时，在回家的火车上认识一对母女，女孩后来成为我的好友，而她妈妈，第一次在火车上见到我，和我聊天，竟然就聊哭了，哭诉的内容是，她年轻时，都是和超级高干们跳舞的，但她的丈夫就只是个工程师，这辈子这么没出息，她是瞎了眼了。她这样哭诉时，女儿在旁边一直白着眼。这种哭诉中的味儿，到现在听多了，才知道其内容是，我本来可以嫁给龙王的，但我就是嫁给了一个虾兵蟹将……

中国的父亲，常见这两种：在家，但无力；有力量，但无人性，也缺席。看电影《喜福会》，其中就两种男人：软弱的好男人，有欲望的混蛋。“欲望是有罪的”，这种感觉造成了两种男人的割裂，压抑了欲望就是好男人，结果因无欲望，于是什么都得不到；无罪恶感，于是留住了欲望，但却成了混蛋。

我们对政府的态度，也就是对父亲的态度。好父亲极少存在过，存在的，一直是有欲望的混蛋。或许，中国家庭能盛产越来越多的有力量的好父亲，我们的政治也就会更有力量且清明。

只有龙王，即皇帝，才被崇拜，被视为男人，而普通的老男人，在家庭中失去了地位，不存在一样。一次，一个编剧在微博上发起一个探讨：

为什么歧视公公？拿遥控器搜一遍电视，顿时就蒙圈了。媳妇的宣言、媳妇的美好时代、新女婿时代、女婿的美好时代、婆婆来了、婆婆遇上妈、婆婆的幸福时代……总之就是，婆婆、媳妇、女婿为主语再加上许多不同谓语、宾语，来回组合。昏头涨脑之余，我愤愤不平，为什么没公公什么事儿？

这是中国家庭的微妙之处：一方面重男轻女，一方面排挤父亲。概

括说，中国人的文化焦点永远是妈妈与孩子的关系。

习惯性迟到是怎么回事

习惯性的迟到，包含着一种很深但却不容易觉知的心理——尽可能多地待在我自己的世界里，尽可能少地进入别人的地盘。

因为，进入别人的地盘，会有失控感，会不自在，以及其他种种不舒服的感觉，根本性的感觉是——别人的地盘不欢迎我。

一位朋友，有一半时候会迟机，然后改签机票。还有一位朋友，总在最后一刻抵达机场或火车站等，并使出浑身解数，让自己每次都能上机上车。有时，为了上机上车，会施展出神奇的策略，那种戏剧性，绝对可上电影。她们两人都怕提前抵达，因为讨厌等待，等待时会有弥散的焦虑。这份焦虑貌似很浅，但深入体验会发现，它非常深，简直像死亡即将到来。

还是要回到母婴关系上。婴儿时若将妈妈知觉为不欢迎自己，长大后就会将外部世界知觉为不欢迎自己。对婴儿而言，妈妈的不欢迎就等于可怕的孤独与死亡，它会一直存在内心深处，长大后呈现出来。

一个人可以发展出各种各样的能力与技巧，乃至形形色色的人际关系，让自己对抗孤独与死亡的焦虑，或者说，存在性焦虑。但只有在自己的地盘上，他们才能感觉，自己的能力与技巧乃至人际关系，是可以奏效、可以掌控的，一离开这个地盘，自己就什么都不是。所以，迟到会成为一种很常见的自我保护。

基于这样的原因，一个成年人，在外部世界是没脾气的好人——因他控制不了，而在家则可以是肆虐无度的暴君。

暴君，会试图用强力控制一切，让他的地盘上的事情都如他所愿。

不同的暴君有不同势力范围，在势力范围内，他神武英明，但出了势力范围，他甚至是弱智，譬如萨达姆。

再说说早到。习惯性的早到，尤其是早到比较久，是一种顺从。从社会功能上讲，早到貌似比迟到好一些，因不会招人烦。然而，迟到者因追求强力控制，常常会发展出强大的意志和能力，所以容易有世俗的成功，而习惯性早到者过于考虑别人，意味着将控制权交给别人，这会导致他们在社会中总处于被动一方，反而影响他们取得成就。

不过，早到者也会有其他方式追求掌控，譬如拖延。他们态度上会显得非常顺从，非常愿意考虑别人，但内心深处，他们很多时候想对别人说“Shit（垃圾）”于是，拖延就成了他们对别人的隐形攻击。

以前，我也将习惯性迟到视为一种攻击，但现在，我觉得不是，它

是为了对抗极度焦虑而发展的掌控策略。

温尼科特提出一个概念，足够好的妈妈。一开始我觉得这个要求不算太高，但现在越来越觉得，他说的足够好的妈妈，宛如上帝或耶稣。

我现在想，无论起点如何，我们都要学习如何让自己活在当下。活在当下，即意味着，我不将当下的外部世界视为敌对的，也不逃避自己内心的情绪，而是和当下融为一体，这种融合，即爱，或者说，比爱更大。特别是，比正能量要大很多很多。

一方面，我觉得“足够好的妈妈”是上帝，是耶稣。但另一方面，一想起一个视频“收到礼物的小萝莉[2]”，又觉得这个要求不算高，做到视频中的父母那样就可以了。父母准备的所有礼物，都很简单，但却是女儿想要的。女儿的真实存在常被看到，所以她的感受流动得那么天然。很多习惯性迟到者或早到者会问，怎么治疗啊？向她学习吧。

多说一句，不断问，怎么治疗啊，有什么方法，就是焦虑的典型表现。这时，不妨静下来，去看看，你的内心在发生着什么。

习惯性撒谎是怎么回事

我们有很多种微妙的方式逃离真自我。因为，如果真自我不曾被看见，那么，展现真自我就成了羞耻或危险的事。

印象最深的一个意象，是一位男士常梦见一个无敌意的巨人，一旦被发现，就会有人蜂拥而上攻击他，直到他倒地。这个巨人，即是他的真自我，也即性欲、活力、能量或感觉的集合体。

真自我，即我们在每件事中的感觉与活力，若被看见并被祝福，就可化为热情；若不被看见，它或不敢呈现，并因想呈现时而感到羞耻——都没人理你，你还总把自己拿出来让人看，有毛病啊！或呈现时，会充满绝望与愤怒，如绿巨人。

灭掉性欲，至少灭掉性魅力，灭掉攻击性，也灭掉情绪与火热的情感，徒具好人的外壳，这是最常见的逃离真自我的方式之一。真自我是危险可怕的，而好人是会被认可的。以此，保留了人际能力，但失去了活力的内核。

还有一些不起眼的逃离方式。譬如多位来访者，会习惯性撒谎，多是无伤大雅的，最严重的，简直想在任何一件事上撒谎。这样做，是为了呈现给别人看的自己，与真实的自己，总保持一点距离，这样别人就伤不到真实的自己了。譬如买件衣服，好友问多少钱，她或多说或少说，极少会报准确的数。我概括说，你向人讲的情况，总离事实有距离，不远，就几厘米远，但这样一来，她的真自我就永不会现身了。

在咨询室中见证的一个例子：正和一位男士做咨询，电话意外打来，那边有人问，你在哪儿？他在广州，却说在惠州。放下电话，问他为什么撒谎，他说这是一种本能了，如果他在惠州，那么就会撒谎说在广州。他回家，妻子问，你今天去了哪儿？他脱口而出的，都是谎言。

还有印象特别深刻的故事，遇到几个超外向美女，若外向程度满分是十，得给她们打十二或十五分才行，活力四射，朋友无数，到哪儿都是中心。但她们一致说，自己的心事，这辈子没有和任何人讲过。这是一种多么辉煌的寂寞。

周星驰的电影与命运剧本

看过《西游降魔》，又看柴静专访周星驰的节目，再次感慨，每个人最打动人心的作品，正是他自己的命运剧本。

节目中两点蛮特别。一、星爷没意识到他几部重要作品在重复同一个模式；二、影片最后那段话“看见你第一眼就已爱上你了……一万年”，柴静问为什么重复使用这句话，星爷说有“情意结”，而柴静精准表达了理解后，他两次说谢谢。知音难觅，自知更难。

《西游降魔》不错，而《大话西游》是我最爱的影片之一，它们有共同的模式：最爱的女子，男主角一直在躲避，直到她用生死证明爱，男主角才悲痛成神。

真实的生命剧本中，星爷成了神，也一样孤独。《大话西游》最后一幕，两个时空交织在一起，城墙上武士和紫霞拥吻，城墙下悟空只能呆看。星爷若白头孤老，是不是同种滋味。

对和妈妈一样漂亮而强势的段姑娘、紫霞与柳飘飘，星爷又爱又恨。爱，可以是一万年，是永远，而比恨更深的是绝望，不敢真正相信妈妈的深爱存在，最后不敢相信爱情存在。除非像长江七号、紫霞或段姑娘那样对爱给出绝对证明，否则宁愿孤独。

爱的绝对证明，在《长江七号》中表现得最极致，那就是，无论我怎么虐待你、攻击你、抛弃你、侮辱你、憎恨你、冤枉你……你都一如既往地深爱我。也就是说，我将我人性中一切丑陋尽现于你身，而你对我的爱毫不动摇。

长江七号、紫霞与段姑娘（特别是长江七号），用精神分析的术语来讲，是经典的“自体客体”。意思是，你虽然是别人（客体），但我觉得你却像是我自身（自体）的一部分。我可以全然自由、肆无忌惮地对待你，而无论怎么对待你，你都不离开我，由此我才能确认你是我自身的一部分。确认这一点后，我才敢将我的爱意，传达到你的身上。

对自体客体的追求，是极为原始的追求，是早期婴儿的需求。仅几个月大的婴儿，会将妈妈的乳房乃至妈妈，视为自身的一部分，婴儿甚至会认为，是自己创造了这一切。并且，妈妈要通过足够好的照顾，在一定程度上满足婴儿的这一需求，由此，婴儿才能将其爱与恨的能量，传递到妈妈的乳房乃至妈妈身上。与婴儿最初的关系，也因此得以建立。

婴儿的攻击力很弱，加上照顾婴儿无非就是吃喝拉撒睡玩这么简单，所以养育者可以满足婴儿对自体客体的需求。

至于成年人，这种故事，或许只有影片和神话才可做到。现实中，极少有人能做到。关键不是没有谁能承受折磨的痛，而是，当你的折磨出现时，我会怀疑你对我的爱，而你对我没有爱了，我为何还在你身边？

并且，所谓的一切丑陋，其实只是一种感觉。《松子被嫌弃的一生》中，小说家八女川自杀前留遗言说“生而为人，对不起”。这份遗言现实中有人说过，就是日本小说家太宰治。如此强烈的对生命的否定，原因很简单——没有被爱照亮的生命，存在本身就是羞愧。因这份羞愧，而觉得自己存在着的一切都是丑陋。但一旦有爱的光逐渐照进来，存在着的一切都是荣耀。

周星驰的电影虽然是喜剧，男主角也会讨生活，但男主角很少丑陋而鄙俗，扮小丑的都是配角。这是星爷的一个投射，看他电影入戏的人都会感觉到，那种小人物的挣扎感。

但现实中，常常连嘲笑都没有。不是说你一点分量都没有，所以别人没空嘲笑你，而可能是真的没什么嘲笑。嘲笑、丑陋与鄙俗，是自己内在的一种感觉，而非外部真实。

星爷在控制着自己影片的每一部分，由此可以说，星爷的经典电影都是他内心向外的投射。那些小丑是，反角也是。并且，反角更为关键。

《大话西游》中，牛魔王与悟空是兄弟，牛魔王错杀紫霞。《西游降魔》中，则是孙悟空将段姑娘打成碎末。这种情节发生后，孙悟空和唐僧才能成神，才有冲天力量镇住牛魔王和猴妖。

没有得到足够母爱的孩子，既有“一万年”的爱，也有怨恨，若爱极少，怨恨也可以冲天。爱与恨先在心中分裂，而在影片中，则分裂成牛魔王与孙悟空、孙悟空与唐僧。特别是《大话西游》中，牛魔王成了杀人凶手后，至尊宝才能将恨转移到牛魔王身上，而爱就可以全然贯注到紫霞身上。一如紫霞与青霞，必须分离，才能存在。其中的一个寓意是，恨表达了，爱才能生出。至少是，恨被看到了，爱才能发出。但这一点太难。

周星驰的初恋罗慧娟曾对记者说，她对周星驰痴心一片，但周星驰却当她是神经病。真是，戏里戏外都是人生，人生也如戏。电影中，段姑娘表达爱的方式神经，紫霞也如此。现实中，星爷也的确将罗慧娟的示爱视为神经病。

这一点理解起来很简单：对爱绝望的人，视直接示爱为神经。一来访者说：每有爱意升起，心里都有一声音说，这你也信，SB！他先说的是自己，当他想对女孩示爱时，就觉得自己神经病，而一旦别人向他示爱，就更是如此。他特别受不了那些弱弱地向他示爱的人，他表面上会客气对待，这比星爷要好，但如完全自由的话，他特想吼她们：傻逼，

滚！

并且，一旦对别人有一点爱意，他会浑身难受到极点。

这位来访者的很多自述，让我更真切地理解了周星驰的电影。

譬如周星驰电影中常有这种情景：危难关头，突然间，除主角在行动外，其他配角都变成了像木偶一样的滑稽形象。

这种现象，德国心理学家迈克尔·蒂策（Michael Titze）称为“匹诺曹综合征”。患有这种心理问题的人，一旦感到自己被嘲笑，就会如临大敌，像遇到危险而不能逃跑的动物，恐惧得肌肉紧张，全身木僵，仿佛立刻变成了木偶。

这位来访者有类似问题，被嘲笑，他就会木僵，但如果心理稍强大一些，他就会想象：其他人都变成了木偶，而他可以自由地去操纵他们。

当面对强大外部压力时，对他而言，解决办法有两个：一、自己变成木偶，被支配；二、别人变成木偶，自己支配。

周星驰对被嘲笑极敏感，他的电影常出现这种画面，或许他也会如这位来访者一样，做这样的想象，而转换自己在被嘲笑情景下的木僵。

木僵状态，是彻底无助，而神一般可操控别人变成木偶，是全能自恋。全能自恋与彻底无助，也恰恰是婴儿的最核心心理。

由此还可以理解周星驰的另一心理。据说周星驰对朱茵的一个不满，就是她不够傻。因为够傻，他才会感觉，形势控制在他手里，要不然，他就会觉得，形势控制在她手里。

除了《大话西游》，我对星爷的片子不是太感冒，但星爷的片子几乎都可以在华人区获得追捧，新片《美人鱼》也不例外。因为他的片子，是从他的潜意识出发，也因而触动了我们共同的情结。

一位朋友在她的微信公众号上发布文章说，周星驰没有跨越他的情结，电影剧本还是来自他童年的悲苦剧本。的确如此。但这也恰恰是他大受欢迎的地方，因为他真诚地从自己的内心出发，他多数片子，特别是后期作品，都非常用力，都在表达自己。华人区的其他片子，恰恰太容易缺乏这种品质，而沦为一种表面上浮动的笑与泪，没有感染力。

即，星爷的电影剧本，来自他的人生剧本。可他的人生剧本，也恰恰是我们太多人的人生剧本。所以，他的电影就如有了一种特别的魔力一般，让我们与他相遇在这样的影片里。

但人活着，就是要跳出自己的命运剧本，所以这位朋友的文章也很

有道理，但这实为不易，我们能碰触到、理解到并能表达出自己的命运剧本，已是难得。

星爷当然也有变化。毕竟，比起《大话西游》，《西游降魔》有一个理念上的进步。前者中的魔性都是贪婪，后者中的魔性，则都如波兰导演基耶斯洛夫斯基所说——“恨是爱而不能”。

7.从龙成为人

巨婴问题很多，巨婴问题很大。

巨婴都是全能自恋的龙。

全能自恋，是国人各种问题的核心。

那么，是不是该灭了这条全能自恋的龙？

No!

相反，我们应该拥抱我们内心的这条中国龙，将它的活力，展现在这个世界上，它是热情、创造力、乐趣、智慧、美好等一切生的能量之源。

只是，它需要被驯服，而驯服的力量来自爱与链接。只要一条龙，能真切地与另外一条龙，建立真实而饱满的链接，它就被驯服了。

被驯服后，龙，就从神或魔，变成了人，并且，是活生生的、真实的人。

禁闭了这条龙的中国式好人，是一个假人。

爱，就是答案

假如说，大二的时候，我给自己出了一道题——“中国人的人性到底是怎么回事？”那么可以说，我以后的心理学努力，都是在寻找这道题的答案。

这个过程，也像是破案。

为什么是孝道文化？

为什么孩子得听父母的话？

为什么是集体主义？

为什么国人的身体多是抽巴的？

为什么中国画中的人物几乎没有昂首挺立的？

为什么“奶奶”是祖母而不是妈妈？

为什么国人爱随处丢垃圾？

为什么国人看似好脾气，但一言不合就要死个人？

为什么总有摔倒的老人讹诈扶助他的人？

……

目前，找到的答案是，孝道文化不是制造这一切的源头，集体主义也不是，这一切的源头是，国人的潜意识深处都住着一条没有被驯服的全能自恋的龙。

这条龙，心情好时，就想做全能神，心情不好时，就想做毁灭一切的魔。

无论是神，还是魔，都太吓人了，所以要设计出集体主义来，设计出孝道文化来，以镇止这条全能自恋的龙。

所以，齐天大圣被压制在如来的五指山下，后来又戴上金箍，历经九九八十一难，去帮助唐僧取得真经；

所以，哪吒要剔骨还肉，才能留住一身本领，因为父亲的骨母亲的肉，就是孝道文化设计的永远还不完的恩情，这份恩情，就是用父母之名，压制小孩子们的无所不能；

所以，白娘子要被压在雷峰塔下；

所以，有巍峨的紫禁城，成为对整个集体的镇止；

所以，有奇怪的、不断加压的应试教育体系，好让青春活力，耗费在这个看似公平的迷宫里。

整体上，则构建了集体主义和孝道文化，来压制我们内心中这条全能自恋的龙。

一直以来，我本能上都抵制集体主义，也因为这种本能，而不断在我的文字中宣称“成为你自己”。

现在明白，这就是个人主义与集体主义的区别。个人主义的根本，即，你可以做你自己。相反，集体主义，即，集体早就知道你该成为什么样的人，集体已给你安排了一切，特别是人生路线。

所以，集体主义环境下长大的人，没有成熟而个性化的自我，却总觉得自己有资格教别人怎么做，而他们教导的内容，千篇一律乏善可陈。这份教导别人的资格感就来自，我是集体的代言人。

争当集体代言人，是集体主义社会各个层面政治游戏的核心。在家中，我们争当父母最宠的孩子，并争夺“我都是为了集体好”的道德资本，以获得家庭政治中的话语权，而一旦获得最大的话语权，就可以成为家庭或家族的化身，然后就可以展现本性——去做为所欲为的龙了。

在学校，学生们争着讨好老师，老师们的口头夸奖、红领巾、小红花等具有极大的魔力，可以决定一个孩子在校园里的地位，也可以决定一个孩子喜欢还是憎恶一门课。

在单位，员工们争着讨好老板，于是中国的老板和管理层们，常具备不可思议的大权。

心理课程中也如此，老师们很容易成为集体化身，学员们争着讨好老师，而老师如果利用这一点，则很容易构建威权，让他们的言语在课程中具备不容置疑的权力。

任何一个集体，都有集体利益和集体原则，当大家争当集体代言人时，会不断拔高提纯集体利益和集体原则，最终走向极端，出现王小波所讲的故事中的那种荒诞味儿——就算是集体的一棵草，都值得你付出生命的代价去救。

各种原教旨主义，其实都在讲一个集体的原则被无限拔高提纯，而这样做的人，其实不过是为了获得集体代言人的资格，一旦获得该资格，他就可以借助集体的名义去表达他的全能自恋了。

很高兴我们已脱离了各种原教旨主义，由此我才有探讨孝道和集体主义的空间。

虽然现代社会强调个性化，但集体主义的影响已深入骨髓，我们并不是那么容易认识到。譬如，无数人问过我一个问题：为什么我的某个家人，对外人非常好，对家人就很差？

以前，我的回答是，在外人面前可以努力和装，能挤出善意来，而在家人面前，就想轻松，就是本色了。但现在才有了更入骨的理解：这就是集体主义文化结的果啊，集体主义的道德即牺牲小我为大我，牺牲小家为大家，所以对外人好对家人不好，是集体主义文化的标准产物。

这种道德，是反人性的，如果你中毒太深，皈依了这种道德，你就可能会变成道德僵尸，空留道德美名，而身体就会抽巴，变得干枯、萎缩而僵硬，人也会变得无聊乏味。这样的人如果组建家庭，且成为主导者，那么家庭也会像坟墓一样，冷清、没有人气。

其实骨子里是恐惧。在家庭外，有显而易见的权贵或隐隐的权贵，装孙子比较安全。在家庭内部，你就是皇帝或大母神，有为所欲为的空间。并且，牺牲家人是安全的，挑战外人是危险的。

我们社会由各种各样的权力体系组成，除了最有权势者可以通行在绝大多数权力体系中，多数人一般只是在某一个权力体系内有一定的权力，一旦他离开自己的这个集体，和其他集体打交道时，他就会知道，权力是不好惹的，如果他的家人和这个集体发生了冲突，向这个集体低头，而去责怪自己家人，这是安全的。有时候，这是一种事实，有时候，这是一种下意识。

譬如，很多有权势的人，一旦他们的孩子在学校里被老师攻击了，他们习惯上还是倾向于压制自己的孩子。

所以说，在自己不能主导的集体内，装孙子是最安全的；在自己能主导的集体如家庭内，耍威风也是安全的。

这种故事之多，数不胜数，我相信大多数国人，对此都有体会。如一个网友在我微博上留言说：

我公公就是这种典型，在外面随时都笑脸迎人，外面人说什么都是对的，回到家就一脸冷漠，稍微说点什么就勃然大怒……有一次他吃剩菜，我老公说不要吃了坏掉了，他瞬间就炸了，甚至指着我老公的鼻子说他忤逆。

所以说，集体主义文化，有双面图景。一面图景是，集体的掌控者，有了更大的为所欲为的空间，而集体的普通成员，则被过度压制。譬如，孝道文化极度维护了父母的自恋——你们对孩子怎么做都是对的，天下无不是的父母，父母生了孩子，孩子就永远欠父母的恩情……

集体主义的这双面图景，我在书中一再论述，是全能自恋性的本我和绝对禁止性的超我的表达。即，所有巨婴，都想为所欲为，而一旦他们真有了这个机会，就对别人构成了绝对压制。

集体主义的设计，对大多数人而言，是一个阴谋吗？

最初，我也这么想，但当深入碰触到自己和一些来访者内心的这条全能自恋的龙后，我也被它给吓到了。我想，如果我只是看到它，而不是真能懂它，那么，带着这份惊吓，让我去做文化的设计者，我一样也会走儒家的这条路线，选择压制它。

这条全能自恋的龙是怎样的？

2015年，在一次深度催眠中，我产生了一个强烈的意象，看到自己变成了一条金黄色的巨龙，并且，它自恋地认为，是它创造了宇宙，而它就是想为所欲为。

从催眠中醒来后，我想，天啊，原来这就是全能自恋。然后明白，我在咨询中碰到的一些东西是什么。

在前面我讲过，从2007年开始做咨询到现在，咨询中发生的最深刻的一个事件是，我和来访者同时产生幻觉，我看到自己变身为一个全黑的、狰狞的恶魔，而他也看到我变身为这样一个形象。

类似全黑的、狰狞的意象，在咨询中我多次碰触到。后来我才逐渐明白，这个绝对禁止性的意象，和我深度催眠中碰触到的金黄色的全能自恋的龙，是一个东西。即，当婴儿的全能自恋被满足时，婴儿就觉得自己是无所不能的神，而一旦受挫，就会变成想摧毁一切的魔。

神，是金光闪闪的，魔，则是全黑的，如同死神。但它们其实是一回事。

当然，它们其实也有本质的区别。神，是被满足，被看见的，而魔，是无回应的境地催生的。

有了这个意识上的理解后，我产生了一个画面上的诠释，它看似简单，但对我来讲很根本：一个能量体，要向外伸展自己，每一个伸出去的触角，如被另一个能量体接住，链接就由此建立，于是这个触角，这份能量，就被看见，就得到了祝福，它由此变成了生的能量，在体验上，就是色彩缤纷的；但如果这个能量触角，没有得到回应，它就会变成黑色的，即攻击性，即死的能量。这份黑色的能量，如果继续向外伸展，就变成破坏性，如果不向外，就会转而向内攻击自己，变成对自己的不同程度的毁灭。

所以说，神与魔的区别，生与死的区别，仅仅在于，一个能量体能否被看见。

看见，就是爱。所以，爱，就是答案。

无数小说、绘画、影视都在表达这一点，譬如导演克里斯托弗·诺兰的经典作品《蝙蝠侠》三部曲，蝙蝠侠之所以是黑色的、狰狞的，其实核心是，蝙蝠侠布鲁斯·韦恩如何处理他自己内心的黑暗，他选择了成为英雄。

再次强调一下这个观点——没有被看见的生命力，就会以黑色的、狰狞的魔鬼形象，藏在你的意识或潜意识之内。没有真切理解这一点时，当碰触到这种黑色的狰狞形象时，它会吓到你。所以有这句话：当你注视着深渊时，深渊也在注视着你。但当深入理解这黑色的狰狞形象后，你会发现，它就是生命力自身，甚至，它就是存在，就是道。

它看似可怕，但一旦被看见，就会转换。譬如当儿童表达他的攻击性时，如被父母抱持，并予以人性的回应，这份黑色的狰狞的能量，就会变得人性化。

网友“日光·细沙”说：

我1岁的儿子有一天生气了，坐在那里挥舞着胳膊，愤怒地哇哇叫，我握起他的两个小拳头，放在一起亲了一下，然后他恢复平静的速度比平时都要快。

网友“哭泣的空肚子”则说：

我儿子每次急得跳脚，大喊大叫，我只要张开双臂，他立马软下来，依偎在我怀里。我问他为什么，他说，你一张开胳膊，我就觉得你爱我。我不想生气了，想和你在一起！

其实不止孩子这样，大人也一样。网友“烟火夏天”说：

我跟我老公生气也是这样的，他只要张开手说抱抱，我就不生气了。有时候是我主动抱他。

网友“鲨鱼and鱿鱼”则总结说：

小孩子生气、伤心的时候，不用讲道理，就是过去抱抱他，他很快就好了。我觉得这是因为“看见”，所以孩子的能量就流动起来了。大人也是这样的啊，情侣吵架，如果有一方不去跟对方理论对错，就是抱一抱，也会停止吵架啊。

道理，就是这么简单。我们心中那条全能自恋的龙，看起来很不好惹很难相处，但其实如果能被这样看见，这条龙就会被安抚。

所以说，看见就是爱，而爱就是答案。相反，压制这条龙不是答案。一如大禹治水，堵不是答案，疏才是答案。疏通一条条堵塞的河

流，让它们顺势流向大海，这也是关于人性的隐喻。

当然，这份转化，也可以由自己完成，你每一个主动的选择，都是这份能量在表达，所以你如何选择，就是你生命的根本所在。对此，美国神话学家约瑟夫·坎贝尔称之为“英雄之旅”，心理学家荣格则称之为“自性化”。下一篇，我们来谈谈成年人该如何转化自己内心的这条龙。

成为你自己的英雄

我选择，我自由，我存在。

存在主义哲学，可以概括为这样的三句话，其中的关键是选择，你的选择决定了你是谁。

诺兰的《蝙蝠侠》三部曲的第一部中，青梅竹马的瑞秋对布鲁斯·韦恩说：你内心深处如何并不重要，你的所作所为决定了你是谁。

这句话很有道理，但不是至理，至理是“你的内心深处是怎样的，这极为重要，看清楚，你可以更好地做选择，你的选择，最终决定了你是谁”。

作为一个能量体，如果不被看见，那就会成为黑色的，而如果被看见，那就会被照亮，所以，爱，就是答案。

同样重要，甚至更重要的是，作为一个能量体，你可以照亮你自己，当你做每一个选择时，它是出于爱，还是出于权力欲，它是出于生的能量，还是出于死的能量，这极为关键。当你有意识、有觉知地选择爱、选择生时，你就照亮了自己这个能量体，荣耀了你自己。

上一篇文章《爱，就是答案》中，我写到，当儿童表现出他的攻击性时，被父母抱持，并予以人性的回应，这份黑色的狰狞的能量，就会变得人性化。这是黑色能量的一个转化方式。

这份转化，从根本上来说，得由自己完成，你每一个主动的选择，都是这份能量在表达。所以你如何选择，就是你的生命的根本所在。

并且，必须是主动的选择，即你作为一个能量体，带着主体感而伸展，这时你才能感受这份能量的存在，然后才谈得上做选择。如果都碰触不到这份能量的存在，选择就意味着是被动的，也就没有意义，转化也就不会发生。这里谈到的能量，可以说是人性，也可以说是存在，或者是道……

假若你是一个中国式好人，你貌似也在选择做好人，但是，这时候的你，是被动消极的，而不是主动在做选择，所以这不一样。作为一个这样的中国式好人，你被动选择成为一个好人，这一切就好像只是一张皮而已，它浮动在能量体之外，而能量体自身，还是因没有被看见，而是黑色的，这份黑色的能量体，就如同《画皮》中的周迅将皮囊脱下来之后的形象。

所以，主动地、带着主体感地去做选择，很重要，这才最终塑造了你是谁。

童年期好的养育，就像是父母给我们种下了一颗种子，你被允许做自己，而且你体验到了黑色能量可以如何被转化，这有多美好，并且，你还将父母内化到心中，成为你自我观察的一面镜子。

然而，这只是一个开始，从婴儿到幼儿，到少年，到青年，到成年，再到衰老乃至死亡，一个能量体会是一个完整的展开过程，它非常复杂，不可能再由其他任何人完成，只能由你自己完成。

譬如诺兰的《蝙蝠侠》中，布鲁斯·韦恩有一个堪称理想的父亲，当布鲁斯掉到井中被蝙蝠吓坏后，这位父亲的处理过程，温暖、坚定、有力，而这是他的一贯模式，给儿子种下了一颗极好的种子。后来，当布鲁斯被外在和内在的黑暗侵袭时，不管多艰难，最终都做到了，他的选择都照亮了这些黑暗，而最终成为众所周知的英雄，至于他自己，都超越了英雄的范畴。

《蝙蝠侠》《蜘蛛侠》《超人》《魔戒》《霍比特人》《星球大战》《权力的游戏》等影视，多受益于一个概念——“英雄之旅”。这个概念，最初来自美国神话学家约瑟夫·坎贝尔，他研究总结了世界各地的神话，提出了“英雄之旅”的概念。

我选择，我自由，我存在。在坎贝尔看来，最重要的自由，或者说自由的真谛，是战胜了内心的恐惧，拥抱了内在黑暗后达成的一种状态，坎贝尔将这个历程称为英雄之旅。譬如《蝙蝠侠》中，布鲁斯·韦恩跌入深井——这是潜意识深处的隐喻，他被从黑暗中飞过来的黑色蝙蝠吓到——其实他惧怕的，是自己内心的黑暗。他流浪时，看似处理的是父母被杀带来的仇恨，但其实还是他自己内在的黑暗，最终他战胜内心的恐惧，拥抱了内在黑暗。

在这个历程中，你看似是与外界作战，其实是借此来锤炼你的自我。一般的自由观，认为妨碍自己自由的是外界，但其实真正妨碍自由的，恰恰是你的自我。

我总讲成为你自己，完整地成为你自己的历程，即英雄之旅。这至少需要两点：一、在现实世界展开你的心，由此，你将难以观察的内在世界，投射到了外部世界上，就如同将电影胶片投射到了屏幕上，这样你才能观察到，你的心是怎样的；二、深入认识你自己，特别是那些让你恐惧的部分，最初你不可避免地会认为，是外部世界让你恐惧，最后你会发现，你真正恐惧的，是自己的内在。

这个历程的关键，不是变得更好，而是能碰触到你自己真实的、看似恐怖的人性。英雄之旅，不是一棵小树拼命长成正能量满满的大树，而是同时也深入黑暗汲取能量的完整大树，它的树冠伸向明亮的天空，树根则扎根黑暗的大地。

这个过程的关键，是碰触痛苦与黑暗。碰触了自己的痛苦，才能懂得别人的痛苦；碰触了自己的黑暗，才能容纳别人的黑暗。并且，真碰

触到时，会发现痛苦中有馈赠，而黑暗即是力量与生命。

对一个男孩而言，英雄之旅要经历这样一个历程：第一阶段，爱妈妈，同时与爸爸竞争，视爸爸为坏人，这一点投射到神话中，即与女神相会，并杀死恐怖的食人魔；第二阶段，远离妈妈或妻子，视女性为坏人，向父亲表达忠诚，这一点投射到神话中，即远离妻子或女神，皈依上帝或国王。最后发现，外部世界的善与恶，是内心善与恶的投射，这两者是一致的，于是内心和解，超越好与坏等二元对立。这个历程，不可能在养育中完成，但如果少制造分裂，这条路会容易很多。

一个孩子要成为英雄，活力须得到伸展，而这一过程中，他势必要背叛他的父母。这还不够，他还要完成心理上弑父弑母的历程，成为一个拥有充沛活力的完整之人。人性的和解，不以活力丧失为代价。若想孩子成为完整之人，父母得接受这种背叛。这或是养孩子最难之处。

三大类心理疾病中，神经症最轻，但缺乏魅力，而严重如边缘人格和反社会人格，却有魅力，原因是他们的活力在伸展。艺术家中常见躁狂抑郁乃至精神分裂，或也是因这一点。所谓正常人，即一般意义的健康人，不可避免有神经症特质——活力被压抑。但他们的活力一旦被解锁，最容易实现和解。

许多人觉得古希腊神话都什么玩意啊，滥性乱伦情绪失控超自恋，但它们最接近人性，且谁都可以输或赢，宙斯都能败给赫拉克勒斯。而过于理想化的神话，常反映着不可调和的偏执分裂。弗洛伊德说，俄狄浦斯情结是神经症的源头，坎贝尔则说，这不是病而是人性自身，是英雄之旅的必然历程。

对应于英雄之旅，荣格有一个更精妙的说法：自性化历程。即是，将整个世界，聚于己心。你在漫漫旅程中，发现外部世界与内在世界是一回事。你把自己的心展开在世界上，又将整个世界的图像聚于己心。

尼采也提出一个类似的历程，并分别以骆驼、狮子和孩童来代表，我喜欢尼采的这个比喻，但做了修改，调整了这三者的顺序。我认为，英雄之旅有三个阶段：一、花园，孩童在伊甸园般的怀抱中，纯洁美好；二、沙漠，你如同骆驼，忍辱负重地行走在漫漫旅途中，见证复杂而完整的人性，你本想通过简单的行善与忍耐，抱着其他一些单纯而看似正确的信念，与他人乃至世界相处，却发现事情总是事与愿违，你不断受挫；三、狮子，你有力量地活着。你看到了外界的复杂和内在的复杂，你发现你必须把真实的自己拿出来。

如近几年热播的美剧《权力的游戏》，非常符合这三个阶段。最初，史塔克家族如同花园，温暖、热情、富有正义感、坚定有力，小史塔克们在这座花园里充分地享受着美好。

第二阶段，随着父亲奈德被陷害被杀，小史塔克们开始进入荒漠，他们忍辱负重，并抱着一些简单而看似正确的理念，付出惨重代价，如

长子罗伯，英明神武，没输过一场战役，但他的正义感、简单处理问题的方式和疾恶如仇——更重要的是包裹在其中的浓浓自恋，最终导致家破人亡，其他史塔克们也都开始在荒漠中艰难行走，如同骆驼。

第三阶段，经过历练，史塔克们都成了狮子。他们逐渐变得成熟，对人性的复杂，对人情冷暖，有了全面的理解，他们变得更有智慧，也更有力量，但都没有因此变成恶人，他们在艰难情形下，做复杂的选择时，都还是坚持了富有人性的选择。

最终，史塔克们都成了英雄，但不是受家族庇护的英雄，而首先是他们自己的英雄。

我在这本书中，则讲述了这样一个完整的人性历程：

婴儿时，我们都是全能自恋的龙；

龙被看见，则变成人；

龙不被看见，则变成魔；

被全能自恋控制的人，直接成为神或者魔；

绝大多数人，则想去做好人——与内心的魔相反的人，但是，这个好人，因为切断了与全能自恋能量的链接，而变得无力；

不管是好人，还是坏人，巨婴们都倾向于将失控视为有一个魔鬼导致了失控，于是要去找归罪对象……

但这一切的“坏人”乃至恶魔，其实首先都是来自内心的交战。并且，解决内心交战与外界冲突的办法，不是压制全能自恋，而是理解、看见和拥抱它。

人性非常复杂，我的理解是，人类共用同一个意识谱系，所有人的故事，汇合在一起，即是整体人性。很多被你视为是“他”才会有的异端人性，假若你深入去了解，会发现，你身上也有。

所以看似是了解别人，但最后发现也是了解你自己。

写作这本书的历程，多次疗愈了我自己，也是这个道理。

王小波：一个真正特立独行的人

国内的作家中，对我影响最大的，一是王小波，一是刘小枫。刘小枫现在有点奇怪，令人失望，但不能否认，他的确改变、塑造了我的思想，拓宽了我的视野。

王小波，文字汪洋恣肆，而且很美。他的杂文和小说超一流，而更重要的是，他是一个地地道道的个人主义者，他告诉我们，一个真正的个人主义者是什么样子的，可以享受性爱、享受智慧、享受有趣。

他的《一只特立独行的猪》是一则超棒的寓言，也如这则寓言，他是一个特立独行的人。

一次，逢他的祭日，本来很想好好写点东西，怀念一下这个世所罕见的奇男子，却发现写不成文，只写了一些碎片。

第一次听说王小波这个名字，是1997年秋天。当时，我上研一，一次和一哥们聊天，聊了很久后，他突然问我：你常读王小波的书吗？

王小波是谁？我不知道他，更没读过他的书。我回答说。

他解释说，我的一些观点和王小波很像，于是他以为，我常读他的书。他还说，这个人今年刚去世，很年轻，好可惜。

好像是当晚，我就去了书店。后来又去了一次书店，分两次买了他的“时代三部曲”和两本杂文。此后，王小波的fans（粉丝）里多了一个我。

我读了他的三部小说以后，才开始读他的杂文。他的杂文读起来很痛快，但相比之下，我还是喜欢他的小说多一点，尤其是《黄金时代》，不是集子，只是关于陈清扬的那个中篇。

王小波说，这个中篇，他写了几十遍。好像是为了对得起他的努力似的，这篇小说，我也读了几十遍。

现在，我家里只剩下了王小波的一本杂文《沉默的大多数》，就放在卫生间马桶旁。

能放在这个位置的，多是我非常喜欢的书。越喜欢，就放得越久，而这本书放在这个位置，都一个多月了吧。

如果用两个字来概括王小波，我找到的两个字是——单纯。

王小波的小说和杂文，就是来破复杂、还单纯的。他说过，最重要的事情是要明白“1＋1＝2”，但我们的文化，就非得和一些最基本的道

理较劲，结果把我们都搞糊涂了。

譬如，他说，智慧、有趣和性爱，是最美好的三件事。然而，我们弄出了许多不单纯的道理，结果，我们的社会，成了反智慧、反有趣和反性爱的了。

我想，我们宛如生活在一个巨大的蜘蛛网里，构成这个网的，就是我们社会所信奉的那一套糟糕的道德和伦理——譬如三纲五常，譬如利他主义，譬如集体主义，等等。

关于利他，王小波说，他一开始是信奉的，但后来有一天忽然想到，如果你为我活着，我为你活着，那大家岂不是太累了。由此，他回到了“利己”上。

关于集体主义，王小波多篇文章讲到了一个登峰造极的例子：洪水来了，一个青年去抢救集体的一根电线杆，结果被淹死了，于是大辩论开始，人们争论青年这样做值不值，最后上头说，别说是电线杆，就是集体的一根稻草，都值得这样去抢救。

不利他，不集体主义，那么，怎么办？就要回到真正的个人主义上来，就是不再把精力集中到观察别人道德不道德上，而是集中在个人的智慧、乐趣和性爱上。

不过，最好的个人主义的表述是俄国文豪陀思妥耶夫斯基，他的小说《卡拉马佐夫兄弟》中，有这样一段对话：哥哥问弟弟，如果杀死一个小女孩，整个世界就可得救，那么可不可以这样做。弟弟犹豫了一小会儿，声音很小但很坚定地说：“不可以！”

自我中心并非个人主义的核心。实际上，个人主义的核心是陀思妥耶夫斯基这个论述的含义：不能以集体的名义去侵害任何一个个体。

王小波的作品，够单纯，但在我看来，他更单纯的地方，集中显现在他的爱情上。

王小波不是帅哥，其实，岂止不帅，简直是有点丑。

但是，我们知道，男人的相貌不重要，一个有点丑的大才子，找一个美女做老婆，似乎是这世界上的一个定律。

我自己掌握的材料有限，就我所知道的大才子中，似乎只有诸葛亮和王小波没有选美女做老婆。

众所周知，王小波的老婆是李银河。我见过她一次，以我凡俗的眼光看，她的确不好看，但王小波对她一见钟情。

那个故事，想必大家都知道了吧。在报社实习的时候，王小波第一

次见到李银河，两人聊了很久，突然王小波问李银河，你有男友吗？

没有，李银河如实相告。

那你看我怎么样？王小波单刀直入，就这样俘获了李银河的心。

能只看情偶的心性，而不在乎情偶的相貌，我觉得这只有一颗最单纯的心灵才能做到。

相比之下，李银河就不够单纯。她说，她怀疑过，两个不美之人的爱情会是很美的吗？

我想，或许王小波根本就不会想这个不单纯的问题。

我读过并摘抄过王小波给李银河的情书，觉得那是最好的文字，甚至比王小波最引以为傲的小说还要好，因为那文字里透露的心性太单纯了。

上学的时候，我几乎背诵过鲁迅的所有作品，也喜欢备至，但见了王小波的文字后，我更喜欢。

并且，因此开始慢慢不怎么喜欢鲁迅的文章，因为太苦大仇深。他在用无比锋利的手术刀解剖中国人时，割伤了别人，也割伤了自己。他崇拜尼采，也因此忽视了对普通人物的温暖的抱慰。

王小波手里也有一把手术刀，但他是一边忧伤一边微笑着解剖中国人的心性的。别人和他一样，一边忧伤一边微笑着或大笑着，明白了很多。

有时，我甚至想，或许王小波是秦统一后，我们这个民族中罕见的一个“大写的人”。

我想，因为利他主义，因为集体主义，我们民族的著名文人，都远远做不到为自己而活。譬如李白，诗看似豪放，却总透露着郁郁不得志的情绪。再如屈原，他投水的那一刻，可看到了他仅仅作为一个人的生命的价值？可透过国家和民族的大义，参悟到了仅仅作为人的美，以及大自然和宇宙的美？

这是我们民族的知识分子的通病，我们常常激昂而悲愤地活给民族、活给国家、活给父母、活给帝王……但是，当背负上这些强加给我们肉身的额外重量之后，我们就远离了仅仅作为一个人的价值。

王小波不同，他一方面犀利地剖析着我们文化中种种病态的东西；另一方面，他帮助我们清晰地看到，仅仅作为一个人，就有多美，因为我们可以享受智慧、享受乐趣、享受性爱……

王小波给了我们一个更小的立足点，但假若你能站在这个立足点

上，会更加踏实、更加坚定，更能触及生命的本质，也能更好地触及这个世界。

讨好，与人间失格

咨询中，碰到许多人说，我每时每刻都在捕捉重要亲人甚至所有人的感受，然后自动迎合对方，讨其高兴，以求对方给自己一个认可，只要有认可就无憾。但同时，他们自己的生命，逐渐淹没在空虚感中。

之所以空虚，是因灵魂一直没有得到滋养。从自己感觉出发而做的选择，不管多琐细，都是对灵魂的滋养。

以前认为，这是文化问题，是集体主义与儒家文化对个人生命的绞杀所致。做咨询后，越来越深地明白，讨好习惯的根源，是我们社会中普遍存在的浓烈的被抛弃感、集体主义与儒家文化，或许只是这种集体无意识之树上所结的果子。

浓烈的被抛弃感产生的源头，首先是糟糕的母婴关系——希望大家明白我这样写绝不是想让妈妈们承担一切责任。没有被母爱点亮的孩子，不敢再求感觉上的链接或情感上的亲密，转成了求形式上的认可。

一来访者，生命的底色是对母亲的怕。他的母亲并不严厉，他若做错什么，妈妈不会惩罚他。然而，他就是怕，他将母亲的每一句话都当作圣旨一样，如果有意无意违背了，就会觉得大祸临头。觉知这一切，他明白，他怕的是被妈妈抛弃，就好像是，违背妈妈任何一句话，妈妈都会不要他。

沉到这种怕里，他有了一个意象：一个小球在追一个大球，小球绝对不能停下来，不断地围着大球转，必须打起十二分精神，因担心稍不留神，大球就不见了。

小球是他，大球是妈妈。表面的真相是，妈妈不会抛弃他，并且根本离不开他。但感受上的真相是，他就是有可怕的被抛弃感，时刻都要围着妈妈转，将妈妈随时可破裂的衣角抓住。

这种意象体现在他人生中每一角落。大学宿舍，六个人，他一定是最后一个入睡，因必须所有人都酣然入睡后，他才能放松下来。只要有一个人没睡着，这个人就是大球，稍不留神就会离他而去。

因为这种紧张，中学时，他知道同一年级每个人的性格，而讽刺的是，他又超级宅。讨好每个人太累，所以宅。

他那严重的被抛弃感，事实上似乎不成立。妈妈一直在他身边。但妈妈没有心，他觉得妈妈像机器人，感觉全关闭了，一切话都从头脑说出。感受层面的链接感无从建立，只能寻求语言层面的链接。所以他拼命捕捉妈妈的话语，将妈妈的每一句话当圣旨，是为了在语言层面上与妈妈保持链接。一旦违背了妈妈的话语，这个链接就断了，就觉得被抛

弃了。

本以为，这是一个有些极端的故事，但发了微博后，发现有这种心理的朋友并不少。

这位来访者的被抛弃感，我想在神州大地的每一个村落，每一个城市的角落，都可以看到。要么是被真正抛弃，譬如数以千万计的留守儿童，而城市里的孩子则普遍由老人带；要么身边是缺乏感受、语言基本都从头脑发出的父母。

僵尸首先在家里生产，而权力体系再批量打造。

《人间失格》，日本小说家太宰治直刺人心的准自传，描绘这种心理说：我想到一个办法，就是用滑稽的言行讨好别人。那是我对人类最后的求爱……我靠滑稽这条细线，维系着与人类的联系。表面上，我总是笑脸迎人，可心里头，却是拼死拼活，在凶多吉少、千钧一发的高难度下，汗流浃背地为人类提供最周详的服务。

而且，无论我被家人怎样责怪，也从不还嘴。哪怕只是戏言，于我也如晴天霹雳，令我为之疯狂，哪里还谈得上还嘴……只要被人批评，我就觉得对方说得一点都没错，是我自己想法有误。因此我总是黯然接受外界的攻击，内心却承受着疯狂的恐惧。

太宰治说的“疯狂的恐惧”，就是对被抛弃的恐惧。这种恐惧压倒一切，他为了避免这种恐惧可以付出一切，讨好算什么，滑稽又算什么，只要不被抛弃，做个僵尸也可以。

日本电影《松子被嫌弃的一生》中，松子的作家男友，撞火车自杀前留遗言“生而为人，对不起”，是太宰治真实的自杀遗言。他的小说名“人间失格”也经典地反映了有严重被抛弃创伤的人的感受。若婴幼儿时未被看见，感觉都没有在人间存在的资格。

有这种感觉做底子，那么，随便抓住任何一根救命稻草，也即那些偶尔能与别人建立哪怕再松散链接的方式，都会极度执着。

松子一直试图让爸爸看见自己，却永远受挫，直到一天，她靠做鬼脸赢得了爸爸的一个笑容。从此，她一生中做了无数次鬼脸，每一次都是为了讨好别人。可是，这个可怕而滑稽的鬼脸，只能讨好父亲，却会吓着其他所有人。最终，她觉得自己人间失格。

说到资格，我没有资格看到雷锋的真实存在。但若从表面看，也很符合心理学道理。一个孤儿，当做好人时能得到关注，甚至是最高领袖的关注，那他自然会对此超级执着。

中国式的图景，譬如文化大革命、传销、成功学，等等，都有这样的一个底色在：无数有严重被抛弃创伤的人，拼命去抓住一点什么，以

此形成一种存在感。但同时，只要一孤独一安静，就会感觉到要命的空虚。

希望我们能改变这一图景。从理论上，最有效的办法，是构建一个良好的母婴关系。但真实的解决方案，是每个人自己的觉醒。你意识到了，你先觉醒，而不是你觉得别人问题太大了，然后逼着别人觉醒。尤其不要因意识到妈妈对婴儿的致命影响，就指责她为婴儿的一切问题负责。相反，真正需要做的，是爱护她，给她宽松有爱的环境，她有了爱，就可以更好地传递爱。

所以切记一点：自己的觉醒就够难了，逼别人觉醒更难。

并且，你觉醒了，会带来整个家庭的转变。

破碎人格者的凌乱罪行

健全的人格，能发起有组织的行为。一些破碎的人格，发起的则多是凌乱的行为。

为丈夫猎艳并杀死善良女护士的谭蓓蓓，可能即如此。

谭蓓蓓的新闻曝光后，我第一时间很震惊。虽然听了无数可怕的故事，虽然从理论上能推导，但每次听到类似事件时，我还是很容易震惊。

震惊好，证明我虽然听了这么多残酷的故事，心还没有变僵硬，总保持着柔软。

所以，我也试着用心去体会，谭蓓蓓的残酷与愚蠢的行为，到底是由什么样的心理驱使着。

直到一名来访者对我说，她理解谭蓓蓓，这份感性而非理论推导的答案才浮现出来。她的故事，和谭蓓蓓的故事有些类似，也是与丈夫恋爱时，她有出轨的行为，结婚后被丈夫知道后，她愧疚得不得了，并对丈夫说，你也可以出轨，作为对我的报复。

只是，她没有像谭蓓蓓那样，竟然还替丈夫去猎艳并杀戮，而且，是利用了她的孕妇身份，骗取了受害者的信任。

我问这位来访者，你为何那么做？她说，她当时也不知道为什么，现在回顾起来，就是内心太缺爱了，如果有人向她表达好感，她就会迷上这份关系，欲罢不能，于是很快就发展到性行为。

这种说法，我在我一位男性朋友身上见到过。当时，他有一份非常满意的恋爱，觉得与女友的感情深到了血肉里，不可分割须臾。然而，当另一位女孩对他表达爱慕时，那种感觉，他太需要了。所以，虽然预料到一旦曝光，女友会极度受伤，并且铁定会和他分手，但是，他还是飞蛾扑火，一头扎到了三角恋的泥潭中。果不其然，女友知道后，震惊，震怒，虽然极其痛苦，但还是坚决与他分手了。之后，他感觉失去了整个世界，与另一位女孩的关系也变得索然无趣，走向了分手。

前面那位来访者，和我这位朋友，都是童年极其孤独的，他们与妈妈相处的时间很少，而且质量也相当差。我这位朋友，甚至从四五岁起就常常离家，晚上睡在野地里，而他的家人，竟然也听任他这么做。

如此长大的孩子，太少亲密，太多匮乏，并体验过可怕的孤独。所以，别人的示爱，对他们有致命的吸引力，而关系中的疏远与结束，对他们又有致命的打击。所以，他们就好像是在拿一生的能量，去寻找

爱，去避免关系的结束。

所谓的正常人，也是将爱当作第一重要的事情，但正常人在恋爱中，能发起有组织的行为。即，他们不会只看到眼前的一步乃至几步的局部，而会看到一个整体。

相反，我这位来访者和这位朋友，他们追逐爱时，就像饿鬼，只要眼前有一点肉，就会扑上去，而不管那背后还有什么。同样，当他们看到关系中的拒绝时，也会立即将这份拒绝视为全部，而会想着尽一切可能避免，并为此付出一切代价。

或许，谭蓓蓓有同样的内心。她内心极度匮乏爱，于是当有人关注她时，她就出轨了；丈夫指责她时，她就内疚了；内疚了，她就想补偿；补偿时，她不管后果……她永远都是在解决当下的那个难题，以吞下毒药的方式。

一名叫杨明的软件工程师可能也是如此。他要买房子，还差17万元首付，于是在北京抢了银行。

他的人生很凌乱。与谭蓓蓓一样，他们都受过高等教育。我那位来访者和那位朋友一样，也都受过高等教育。托高等教育的福，杨明找了不错的工作，但一受挫，就辞职了。几次辞职后，沦为无业人员。后来，别人给他介绍了一个女孩，条件很好，他很喜欢，于是骗女孩说自己在工作，以此维持恋爱关系。

甚至，和女孩到了谈婚论嫁的地步。想必那女孩是一个对情感烈度要求不高的人，否则，怎可能到了这种地步，还不知道男友是否有工作。

谈婚论嫁，是杨明的渴望，但是，女孩谈到了买房子，两人凑了钱，还是不够。不够，他就想到了抢银行。抢银行时，他就带了一把刀子进去，而他个子只有一米六，轻松被银行员工用凳子制伏。

看到他抢银行时的幼稚行为，我想到一句有些恶毒的话：他的自我，都不能为智商腾挪出一块空间来。

不过，我知道，这不关智力的事，问题主要是，他的人格太脆弱，不能管理自己的渴求与匮乏。

这样的故事中，真正的难题是，当有渴望的时候，如何满足自己，当有痛苦的时候，又如何化解。人格健全的人，他既是体验者，也是观察者和思考者，他能顾及细节，也能看到全局。之所以能做到这两点，是因他对得到爱有信心，也因而能承受欲求暂时得不到满足。

然而，人格破碎者，内心没有承受痛苦的空间，也没有延迟满足的空间，他们很容易饮鸩止渴。

写这样的文章，会冒着被骂的风险。因为，太多人希望将匪夷所思的犯罪者妖魔化，将他们视为与自己绝对不同的恶魔。一方面，可以更恨他们，并认为这是极端且少见的个案，与自己的生命无关；另一方面，也与自己拉开了距离，似乎自己与他们毫无相同之处。

但其实，人类所有的故事，如果仔细审视，特别是能深入听他们讲话，就会发现，我们都活在共同的人性中。

梁龙的面子与王菲的里子

人这辈子，有的人活成了面子，有的人活成了里子，能耐是其次的。这是王家卫的电影《一代宗师》中一句经典的台词。

什么是面子，什么是里子？最近发生的一件事情可以准确地来说明这两者。

这件事情就是二手玫瑰的主唱梁龙在《恶毒梁欢秀》上爆出他的确和天后王菲有过一段恋情，非典期间开始，非典期间结束，很短暂。

结束的缘由是王菲去云南探谢霆锋的班，当时谢霆锋在云南拍电影，梁龙就感觉到不对劲，他对梁欢说："所以，我就觉得奇怪，这也太不江湖了，我说这就算了吧，这是没面儿，凭什么呀。"

在这样的三角关系里，梁龙感觉到受伤，我想这很正常，但关键是在这个过程之中梁龙讲的"没面儿"这个词，而且这个"没面儿"是梁龙和王菲谈恋爱时常有的一种感觉。

比方说，一次两人对话，王菲就问他你住哪儿呀。梁龙说住望京。接着王菲问，哪个别墅呀。这时候，梁龙再次感觉到受伤，觉得"这种两个世界的感受确实挺伤人的"。这仍然是一种面子受伤的心理。

而且，最后他对梁欢说："千万别跟名人谈恋爱，因为你永远会记得她，她永远会看不着你。"这仍然是一种面子受损的状态。

面子心理，是中国人一种极为突出的心理现象，国内国外的心理学家在研究中国人国民性的时候，都会把面子心理列为中国人的头号心理现象。

我们继续问：什么是面子心理？什么又是里子？美国心理学家科胡特有一个非常好的词语可以描绘这两者。科胡特是专门研究自恋的，在科胡特之前，自恋似乎都像是一种病态的描绘，但是科胡特为自恋正了名，他说自恋也有很健康的自恋，所以从科胡特开始，谈到"自恋"这个词，就不再像是说一种病态心理似的。

科胡特讲到自恋有两种，一种是实体自恋，一种是虚体自恋。什么是实体自恋呢？就是你的自我价值感，你觉得"我很好"这种感觉是一种很真实的东西，是一种实体，这种自我价值感不会因为外在条件的变化受到很大的损害，也就是说，它是一种真实存在的自我价值感。

虚体自恋，是和外在条件紧密联系在一起的，比方说美貌、金钱、社会经济地位、名气，等等，当外在条件很好的时候，可能你的自恋会爆棚，但是当外在条件变差的时候，你的自恋会受到很大的损害，这就

叫作虚体自恋。

虚体自恋就是经典的面子心理，而所谓的里子就是实体自恋。

当一个人虚体自恋，做事情的时候，注意力都是放在外在条件上，放在比较虚的东西上，而对真实的、核心的东西好像总把握不住，总会有所忽视。

比如说陈冠希讲到这样一件事情，他的父母在他很小的时候离婚，后来父母对他整整保密了9年。大概在他十三四岁的时候，才知道父母是离婚的，他当时有一种很深很深的上当受骗的感觉。

为什么离婚要保密呢？在我做咨询的经验里，离婚保密这样一件事是非常多见的，这里面就有虚体自恋的部分。

这样的来访者都会讲到，结婚，过得像正常人一样，这样一来让他感觉自己像是一个完整的人，而离婚这样的事情，特别是离婚被别人知道，就会有一种很深的羞耻感，好像自己不再完整了，而且不再是正常人了。假如别人在议论他离婚这件事情，他就会觉得别人在带着一种异样的、看不起的眼神看他。这实际上是一种内在的投射，他们的自恋是虚体自恋，所以他会觉得自我价值感必须建立在自己的婚姻是完整的这样一个事实之上，当这个事实被破坏了，他们的自恋也就被破坏了，这个时候他们有一种“我不行”的羞耻感，投射到外部世界，就变成了别人在说他不行，但实际上真正的核心是他自己觉得自恋受损，所以他们要对别人甚至孩子保密。

当然，在想象中，他们会觉得孩子和他们一样也是很虚的，如果孩子知道了父母离婚这样的消息，也会有一种很深的自恋受损的状态。

很不幸的是，对于陈冠希来讲，这真的是一种真实的东西，比如说他知道了父母离婚的这件事实之后，第一反应是上当受骗，而且在多年之后仍然耿耿于怀。在这件事情之中，陈冠希看不见父母的苦心，他看见的是“我被骗了”。

“我被骗了”实际上就是在讲我的自恋受到了损害，我是一个伟大的人，我是这个宇宙的中心，我是一个这么重要的人，怎么可以被骗，所以，被骗，特别是被亲人骗，直接伤害到了他的自恋，而且因为这个自恋是虚体的，所以他会受伤。但假如是一个实体自恋的孩子，他可能就会想“父母是出于苦心，出于爱护我，才会给我编造这样的谎言”，当他这样想的时候，他的自恋反而可能会进一步增强。

真正滋养实体自恋的东西是两个，即我投入地去爱，我投入地去工作，或者说我投入地去做我喜欢做的事情，这两者最终的结果都会增加一个人的实体自恋。

这件事还不是最强烈的关于虚体自恋的描绘，在我听过的故事里，

关于面子心理的描绘非常之多，但是让我印象最深刻的是这样一件事情。

一个来访者对我说，她这辈子都感觉自己一直走在钢丝绳上，而且下面就是刀山火海，不能掉下去，如果掉下去，就会死，所以她会把所有的注意力都放在保持平衡上，这样她才能够走在钢丝绳上。但是因为她全部的注意力都放在钢丝绳上，以至于这位来访者有这么一种情形，她既不能够观察别人是怎么回事，也不能够做自我观察，也就是，对她来讲，她既不能够有很好的自我觉知，也不能够觉知别人发生了什么。

我会这样来理解，因为她所有的注意力都放在大大小小的事情上，似乎任何一件小事情的失控，都会让她有一种自我破碎的感觉，所以她所有的注意力都放在把每一件事情做好上，如果做不好，就会完蛋。这是对虚体自恋的一种很深的表达，就是说任何时刻她都得看上去是好的，任何时刻不好的信息，都会直接让她粉碎，而那粉碎的感觉简直就等于死亡。

这位来访者做咨询满一年的时候，正好在春节前，她对我说："武老师，我现在感觉我从钢丝绳上走下来了，双脚站在了大地上。"

当她双脚站在大地上之后，突然之间，她发现她可以做自我观察，也可以观察别人，当事情发生的时候，她似乎有一个空间可以去包容那些所谓的不好的感受，观察发生了什么，然后自己缓一缓去做更好的选择。

实际上，虚体自恋和实体自恋的一个很重要的差别，我们在读书的时候都可以看到。在读书的时候，我就发现有这样的现象，好像任何一次小考试对我的很多同学来讲都是一件很致命的事情，如果成绩很好，他们就欢欣雀跃，如果成绩不好，就备受打击。我当时就觉得很纳闷，小考试干吗要那么在乎呢，甚至在我看来，如果小考试成绩不好，其实会有一种庆幸，你可以这样想，"天哪，非常感谢，因为这次考得不好，我才看到自己的问题，我现在就赶紧改变这些错误，这样让我可以在未来的大考试中把握住机会"。

其实我这样想意味着我有了实体自恋的部分，按科胡特的说法就是，我有一个核心自我在那，所以小考试的惊涛骇浪没有把我打翻，反而，在这个时候我有稳稳的自恋，有了多余的空间去思考去面对这个外在的事实是怎样的。

但是，如果对一个虚体自恋的人来讲，任何一次小考试都意味着一次冲天的惊涛骇浪，那每一次的惊涛骇浪都可能把他拍翻。成绩好，他觉得自己很棒，成绩不好，就觉得自己完蛋了，所以这个时候他会竭尽全力地去维护自己的虚体自恋，以至于不能很好地面对平时小考试中的挫败。

譬如，另一个来访者也有这样的现象，好像他不能够正确地估分，

比如说他估了80分，结果发现只考了59分，这种估分上的差异让他很崩溃。我问他："你是怎么估分的？"结果他跟我讲就是凭感觉，我觉得很震惊，说："你难道不会去对答案估分吗？"

他想了一想，也觉得很震惊，说："武老师，我知道很多人根据答案去估分，但是我不会这么去做。"

我也觉得很崩溃，说："天哪，你不这样去估分，怎么能够准确呢？"

后来他想了一想，对我说："武老师，是这样的，如果我对答案来估分，就经常备受打击，以至于没法进行下去。"

其实，他讲的是，如果他对答案估分，发现自己真的不行，就会对他的自恋构成一种致命的打击。

这时候我们就看到差异了，当一个人活在虚体自恋的时候，他似乎就没办法增进自己的真本事，也没办法去增进自己的真感情，把大量的时间和精力都耗在比较虚的事情上，以至于很多事就是一种浪费。

我们回过头再来看王菲和梁龙的差别。梁龙不仅在和王菲的恋爱中维护的是自己的虚体自恋，是自己的面子，其实在他整个成长过程之中也是这样。我看过他几篇采访，记者和他自己都说过类似的心理，就是"我很讲面子"，如果他很讲面子的话，大部分的精力都放在维护面子上，以至于他对自身真正的实力就有所忽略。

王菲就很不同，她经历过很多事情很多非议，恋爱确实也非常多，一般人会觉得王菲你不够干净、不够纯洁，不够怎样怎样，其实这时候讲的都是"王菲，你应该玩一些虚的东西"，就是请维护你的虚的名气。对王菲来讲，她是一个直奔主题的人，她就是要找自己喜欢的人，和自己喜欢的人在一起，她就是要做自己喜欢做的事情，她之所以能够这样，是因为她有她的实体自恋部分。所以，虽然大家对王菲有很多非议，但是最终发现王菲过得很精彩。

而且我看过王菲对待自己孩子的方式，她把孩子也养得非常成功，很可能正因为，一个有实体自恋的妈妈让自己的孩子也有了实体自恋。

我最后再讲一下，所谓的实体自恋，另外一个心理学家弗兰克是这样讲的："投入地去爱一个人，投入地去做一件事情，幸福就会降临。"实际上，实体自恋都建立在这样的基础之上，爱，和做你真正喜欢做的事情。

【附录：核心自我】

个人成长中，核心自我的诞生，是一个超级里程碑。

核心自我诞生前，你像是环境的响应物。譬如，你对别人的评价超在意，似乎别人的评价定义了你是谁，你会极力调整自己，以争取做到该环境内的最好。这种时候，你是没有自由度的，别人的评价，会极大左右着你。

一旦核心自我诞生了，环境的变化，还会激发你的反应，但不再能动摇你的根基。由此，你有了从环境中跳出来观察的能力与一份从容。

虽然我们总强调锤炼，但必须得说，核心自我的形成，总是取决于一个人与周围关系的质量。若有一温暖且能良性互动的稳定关系，你会感觉到，心灵在迅速成长。突然一天，你发现，自己不再被外在环境中的苛刻评价所左右，那就意味着，你终于有了自我。

科胡特一段话很好地描绘了核心自我：在情绪的惊涛骇浪中，有一个核心自我稳稳地站在那里。它会摇晃，摇晃是一种呼应，但只摇晃，根基不被动摇。

不过，必须说的是，温暖、互动的关系很重要，但同样重要的是，你必须有自己负责的意识，而不是依赖，依赖必导致过度要求、抱怨和攻击。

核心自我的建立，最初必须建立在这种感觉之上：我是好的。

这种“我是好的”的自恋感，是一种凝聚力，可以将关于自我的各种信息凝聚在一起。可以说，这种自恋是一种向心力。

此外，基本的控制感极为重要，我们只会将自己能掌控的信息，和自我粘在一起。如不能掌控的，我们倾向于切割和分离。

一旦“我是好的”这种感觉攒得够多，核心自我得以建立后，我们就有了这种感觉：形势无论怎么发展，我都相信自己能掌控局势。此后，自我就可以比较轻松地扩展。

绝对不能接受批评的人，是因“我是好的”这种基本自恋都未形成，所以一点点“我是坏的”的信息就可让他的自我破碎。

核心自我的养育，其实就是，父母允许孩子做自己，允许你的能量，以你自己的方式表达出来。这样，你的内在就有非常牢靠的一个内核。

相反，如果父母要求孩子听话，那么孩子就不可能有这样一个内核在，核心自我也就根本不可能建立。并且，既然父母的话决定着你是谁，那么自然，你在长大后也会特别在意别人的话，所以别人的话就如同惊涛骇浪一样，可以引起你极大的反应。

这也可以解释，当今文化下，为什么我们那么容易在乎别人的话，因为听话教育会让我们普遍形不成核心自我。

拓宽你的心灵空间

把问题保持在一个清澈的水池中，看看有没有一朵莲花会绽放。

——美国催眠师斯蒂芬·吉利根

人际关系中，特别重要的一点是，对于别人的不同意见或负面情绪，自己有多大的容纳空间。

这个容纳空间，也即常说的度量。

度量小的话，势必会引起人际关系中的绞杀。并且，关系越是紧密，绞杀就越是严重。特别是两性关系和亲子关系中，最重要情形下，是不给对方的不同意见或负面情绪一点空间，并且会长时间持续地施加压力，要灭掉对方的不同意见与负面情绪，而让对方和自己一致。

有时，这看似是单方的，即，强势的一方向弱势的一方发起绞杀。这份绞杀可以长年累月，最后被绞杀一方简直都会失去独立思考，也没了情绪，变得仿佛是行尸走肉。

有时，是双方一起发起的，这常见于夫妻关系中。即，我做什么都看着你的脸色，生怕你不高兴；同样，你做什么我也紧紧盯着你，很容易就对你不高兴。两个人对彼此高兴不高兴的在意到了极致，而彼此的扼杀也到了极致。结果是，两个人都感觉到无比委屈——我如此在意你考虑你，你还是不领情，同时又非常残酷地去压制对方。

度量为什么会有这么大差异？一个人的度量从何而来？

在我看来，一个人能有多大的容人之量，这取决于，他心中在多大程度上住着一个人。而这一点又取决于他自己曾在多大程度上能住进另一个人的心里。

父母养育孩子的过程中，最重要的成就是让孩子心中住下一个爱的人，而这个人，最初一般都是妈妈。这一点能实现，需要妈妈心中住着孩子，并因而能持续稳定地给予孩子爱。

具体则是，作为养育者，父母去做一个好的容器，能容纳孩子的负面情绪与不同看法。也即，当孩子有负面情绪，与父母看法不同时，理解并接纳它们的存在，并让它们在关系中表达、流动。

容器，是英国心理学家温尼科特的术语。他说，好的心理医生，能做一个好的容器，给来访者的情绪、情感、感受与想法提供一个抱持性的空间。好的父母对孩子亦如此。

怎么提供一个抱持性空间？这需要做到三点：

一、在你把事情做好时认可你；

二、在你受挫时支持你；

三、你的各种感受和想法可以在我这里安全自由地流动。

在抱持性空间里，一个人可以很放松，可以做自己。并且，特别重要的一点是，在这个抱持性空间里，他有空间可以观察自己，也有空间观察别人，因而可以变得更从容。

相反，若没有抱持性空间，而是活在绞杀中，那么，一个人就会时刻紧张地去处理事情，没有空间做观察。并且，很容易会因为一点小事没处理好，就有大祸临头的感觉。这既会导致他绞杀自己，也容易导致他去绞杀别人。

我有多名来访者形容说，一直感觉像走在钢丝绳上或悬崖上，下面就近乎是刀山火海。他们必须调动一切精力去应对哪怕在别人看来很小的挑战，因很小的挑战都可以让他们失去平衡。失去平衡，就会跌落，而跌落就近乎死亡。

这样的感觉之下，他们不可能有容人之量，最多就是貌似好脾气而忍着。但他们对别人的排斥也会非常严重。

这多名来访者，经过一段较长时间的咨询后，突然可以观察自己和别人了，那时他们会形容说，自己终于从钢丝绳上下来了，不再担心掉下悬崖，于是有了一个从容的空间。随即，他们也有了一定的容人之量，对自己和别人都多了一些宽容。

一位男性来访者，本有严重的抑郁症，经常感觉处于崩溃边缘。他的抑郁情绪，即来自和周边人的种种心理绞杀。别人随便一句话，都可以对他构成巨大压力，于是他随时都可能被别人绞杀。相应地，他也总在绞杀别人，特别是身边的亲人，他对他们有各种大大小小的要求，而且他们必须得按他的来，否则他就会有巨大的愤怒出来。这种彼此绞杀，带给他强烈的负面情绪。

一次，他讲到一件很普通的事情，妈妈给他提了一个不够合理的要求。过去这种要求会让他暴怒，而这次，他很平静地驳回了妈妈的要求，并请求妈妈理解他，他详细讲了自己的处境，最后希望妈妈能按照他的要求来做事。妈妈自然而然地接受了。

讲到这件事，他泪如雨下。当他发现，他的声音能传到妈妈那儿，并能发挥效果，这种感觉如此之好。并且，这种感觉，在他过去的人生中，太缺太缺了。

但是，他也纳闷，为什么以前他做不到平静对待妈妈的要求，并平静地向妈妈提出自己的恳请这样的事，放到几个月前，他会不可遏制地

愤怒。

平静对待妈妈的要求，意味着，他对妈妈的要求有了容纳空间，而他能平静地向妈妈提出要求，意味着，他对自己的声音也有了容纳空间。有了对自己和对别人的容纳空间后，就不必那么急了。

这个空间从哪里来？我的理解，应是咨询的作用，他在我这里体验到了被容纳的感觉，这种感觉一再被确认，逐渐在他心里生效，现在他也可以把这种被容纳的感觉，传递给别人了。

有天早上，我在书房里整理这些文字时，发生了一件很有趣的小事：

我家的加菲猫阿白爬到我腿上，它的毛会粘到我裤子上，我习惯性地想把它抱下，但突然想，干吗切断这个过程，就让它进行下去吧。

它就这样安然地在我腿上趴了一段时间后，我突然感觉到，有些什么奇妙的东西在我和它之间发生了，就好像是，我又一次碰触到了它的存在，而它也变得蛮不一样。由此，我和它享受了一段美好时光。

由此，我领会到，过去的绝大多数时候，我的头脑不间断地对各种事进行评判、分析与管理，而这意味着，我的头脑不断切断这些事的能量，让这些能量都缺乏空间去充分流动。而关系中的链接，都是双方的能量在一个空间内顺畅流动的结果。所以要止念，停掉头脑的念头，就给了能量流动以空间。

佛教总讲止念，我过去把这个看得很艰难，觉得必须用打坐这样的方式才可以做到，但现在想，只要不拿头脑的念头去切断正在发生的能量流动，就可以很好了。譬如，阿白趴在我腿上时，虽然我还是会有各种想把它赶走的念头，但我没这么去做，而是让这些念头自由发生，但同时，给阿白趴在我腿上这份能量以一个空间，让这份能量流动。

将这份领悟引申，就写下了这样一段话：做事时，重要的不是头脑多聪明，而是让能量流动起来。能量流动起来后，它会自动指引你走向何方，这就是所谓发挥，而超水平发挥，都意味着能量充沛而顺畅地流动。但能量流动需要空间，如头脑总是在妄动的话，就意味着能量一直在被切断。

头脑为何会妄动？因头脑很容易有分别心。再说说阿白趴我腿上这件事。的确，我今天早上穿的是一条比较正式的裤子，粘上猫毛必须得打理，但打理并不是一件多麻烦的事。所以，把阿白赶走，并非事实的需要，而是头脑做了判断：裤子粘上猫毛不好。于是，这个判断驱使我，要做出把阿白赶走的行为。

光有这一件事还不打紧，要命的是，我的头脑不间断地对一切发生在我身上的事情进行如此评断，而当我没有觉知时，这些评断即念头，

无形中驱使着我做了太多切断能量的事情。

所以，对头脑妄动念头的觉知，很是重要。

让一切流经你的心

和一位朋友谈起自信与气场，让我想起了一个故事。其实每当谈起类似话题时，我很容易想起这个故事，印象实在太深刻了。

那是1996年，我还在读大三，跟着北大心理系的老师参加希望工程的一个项目，要通过各种测试，从来自全国22个省的22个受捐助生中，筛选出3个孩子，去美国参加当年的亚特兰大奥运会火炬接力。

其间，一次唱歌比赛，一个8岁贵州小男孩唱《我们的大中国》，他一开唱，全场哄堂大笑，因跑调跑得太离谱了。但他不为所动地唱下去，哄笑声逐渐消失，最终转为安静的钦佩，甚至，可以用鸦雀无声来形容，整个房间只剩下他的歌声。等他很烂的歌声结束时，掌声雷动。

神奇的投射与认同。最初，我们向他投射了嘲讽——你的歌声真难听，但小男孩没认同，他转而向我们投射了“我很好”，并且非常坚定，我们认同了，于是最后给予他如雷般的掌声。

特别难得的是，这个小男孩并不傲，他就是大气坚定，同行的《中国青年报》一名记者成了他粉丝，每年都去贵州看他。不知他现在怎么样了，但我相信他会过得不错。

在微博上讲了这个故事并分享了我的认识后，有多名网友说，自己也看过类似故事，但都没这效果，为什么？譬如这样一个故事：

我上大学时院里举办晚会，有个环节，观众只要想表演就可以上台。有个男孩子上去唱歌，唱得很难听。他很陶醉，丝毫没有要下来的意思，还唱了很长时间。他唱完以后，底下观众走了一大半，剩下的人里只有很少人鼓掌。为什么差别这么大？

对此，我的理解是，简单坚持自我的，是自我封闭，他们用自闭之墙屏蔽掉嘲讽，但其实内心已被击穿，只是没表现出来，而贵州小男孩是敞开的，他允许嘲讽的能量流经自己，而后又传递出自信。这的确不简单，不能简单模仿。

我们都受不了自己的能量被屏蔽，如果被屏蔽，就会感觉到被拒绝，于是很容易转而拒绝屏蔽我们的人。所以，一般性的坚持自我容易把人赶走。

精神分析中有一个概念——涵容。意思是，一方发出的信息，特别是负面情绪，另一方需要将其容纳，然后消化，并转化成相对好的信息，再传递回去。譬如亲子关系中，孩子发出负面情绪后，父母需要接住、容纳并消化，再转换出相对好的信息给孩子。

讲到这儿，我又想起了其他一些事情。

我自诩有一眼断人的能力，这原来是一个惯性的东西，即我似乎从小就具备这一点，后来将它意识化，变成了一个完整意识：如想认识一个人，就须放下成见，打开感官，全然接受对方的信息，特别是神情，让这些信息扑面而来，看看我会感知到什么。

咨询中，则发展成，敞开接受对方的各种信息，如语言、语调、韵律以及一些看似无意识的东西等，它们传到我身上时，我自会有各种反应，于是通过这些反应来推测来访者那里发生了什么。不过我一直有一个弱项——不能识别对方的姿势。如果补上这一块，估计好更多。

最近知道，华德福学校有一个看起来神道道的课程——人智学。课上，老师会教学员如何通过感觉去认识一个事物。譬如观察一棵植物，打开你的所有感官——五种感官、第六感以及其他，让这些感官去接受植物传来的信息，即感觉，然后聆听这些感觉在传递什么样的信息，并以此判断这棵植物的功效。结果会很神奇。

听说中医也是在使用同样的办法。

美国的一个课程“阿凡达”中，老师有类似的教导：让头脑安静下来，打开感官，接纳某个事物传递来的各种信息，而后成为它。我有朋友多次上过这个课程，她说真的可以体验到自己会成为一个植物。

听朋友讲述华德福的人智学时，我脑海里冒出这样一句话：一切事物都在发出它们的呼唤。此前，我还有另一句话正好可以成为这句话的下一句：让一切流经你的心。

将这两句话综合在一起，即一切事物都在发出它们的呼唤，让这些能量流经你的心，它会读到这些信息是什么。

让一切流经你的心。这句话是我去年在南极旅游时的一个感悟。当时，我们几个人乘着橡皮艇，在非常壮观的蓝色冰山下巡游，看着一只飞鸟翱翔的身影，突然，我有所触动，从心里跳出了这么一句话。然后，我安静下来。它们本来是安静的风景，等着我拍摄，但那一刻它们一下子活了起来似的。

之后的几个小时里，我也变得很不同，几个同行的团友也发现了，说，啊，武老师，你怎么突然间这么潇洒。

现在想，本来我是一个宅男，其气质即是切断了各种能量的流经，而那几个小时里，因为那个感悟，我敞开了自己，各种能量可以流经我，于是多了份潇洒。所谓潇洒，就是挥洒各种能量吧，自己的和流经自己的。真希望这份潇洒一直留在身上。不过这份能量也是一样，来了又走，走了又可以来。

但还好，类似这样的领悟在不断发生，而一次一次的领悟中，让一切流经你的心，这句话会越来越清晰地活在我身上。

愿我们都能活得潇洒而自在！

人性自身即是答案

真爱，源自真实。

真实，说说简单，做起来却很难。没有品尝过真实就可以被接纳被爱的人，会忍不住要去讨好、付出、诱惑与控制等。

先简单说说爱中的讨好与付出吧。

讨好者有这么一份矛盾：你不喜欢我，我生气，我这么努力你都不接受我！但你若真接受我，我又忍不住会想，这是我讨好成功的结果，而不是你真喜欢我，所以一样会有恨与落寞：为什么这个世界上没有人真心对我？！

由此可以看懂，关键是，讨好者不相信有真情，所以看不到对方的真情其实真实存在，并且对方有自主意识，对他好，并不是他的讨好所致。

写这篇文字，是因一个女孩，她将步入婚姻，却产生了如婚前恐惧症一样的各种害怕，她不断怀疑：他爱我吗？他对我的好，不是因为我讨好的结果吗？我值得他对我好吗……

这个逻辑，可以延伸到很多地方。如用性感诱惑而建立亲密关系的人，会这么想；用金钱引诱别人的人，也会这么想；用权力压制或帮助别人的人，一样会这么想……所以，科胡特那句话尤显珍贵——不含诱惑的深情。

这个境界太高，而我们需要在看似平常的情境中，发现并相信真情存在。

关键是真自我与假自我。

用假自我建立关系的人，会觉得，自己是假的，自己以此构建的关系也是假的，因此想毁掉这一切。但对方却未必假，对方可能拿出了真心，并投注了真感情。

并且，真自我与假自我，并不是这么绝对。当你用假自我行使诱惑时，真自我也同时存在。譬如你可能会陷入其中，以假开始，却真真实实地把身与心交了出去。

关系中，“我”与“你”互为镜子，我想从你的这面镜子里，看到我是好的，当对此没有信心时，就会通过讨好、性感、权力、依赖等方式，诱惑对方对自己好。但真得到时，我会怀疑，你对我的好是假的，因我本来就是假的。

所以，我们必须勇敢，拿出真实的自己，去投入到关系中，我们也必须有耐心，给对方自由，信任对方的自发反应。

真爱，必发生在“我”与“你”的自发反应中。

爱，就是“我”与“你”相遇，只有真实，才能相遇。但是，假若我觉得“我”是坏的、黑的，那么，我会惧怕与“你”相遇，不然你看到“我”的真相怎么办？

甚至是，我虽然渴望着与一个“你”相遇，但我由衷怀疑，作为一个爱者的“你”存在吗？

但，真相遇时，“我”与“你”都被照亮，并发现，我就是你。

另一个类似故事是，一位女士回顾她十几年的婚姻说，在这场婚姻里，没有一天我是不使劲的。开始是拼命付出，对他和他家人百般好。等关系出现危机后，又努力反省自己，改变自己。但爱，却渐行渐远。

或许，这个故事的关键是，太使劲的爱，有这样的逻辑：我对你这么好，是为了向你显示我有多好，而你得通过爱的举动证明，我的确是好的；如你不承认，我就会有不满；于是，对方失去了存在不满的空间，并感觉自己被绑架了。

更准确的表达应该是：我要向你显示，我是好的；而你必须给出证明，让我确信，我是好的；否则，我就觉得自己是坏的，转而觉得你也是坏的。

这一逻辑的反面，有两种境界：

一、我觉得我是好的，所以无须证明，我对你好，但不期待你如何回应我，也不控制你；

二、我接受我有坏的部分，甚至喜欢这份坏，所以不装自己有多好，所以你也不必装。

很多旷世恋情，都是太使劲，因而有点不对劲。

譬如徐志摩对林徽因的爱，旁观者津津乐道，但林徽因却不为所动。

譬如，一年春节，广东北部大雪，很多回家的人被阻断在韶关附近的高速上，一个深圳的男人，步行去找他喜欢的女孩，要给对方帮助，结果对方不为所动。他的故事，既感动了一批人，也有相当一批人觉得他不对劲。

这种不对劲的感觉是对的，因为我太使劲，势必要换取你的一些东西。

至少，太使劲的话，会导致压力，让两个人都不自在，对方感觉到被束缚。同时，如果你太使劲，也会觉得，这份看似感人的旷世恋情，是人造的，而不是自发的，所以不真实。

太使劲去爱的深层逻辑是：我觉得我是坏的；为了掩饰我的坏与黑暗，我走向反面，表现出好，以此向你显示，我是好的；你是我的镜子，我渴望你这面镜子照出我的好，即你接受我，以此证明我果真是好的。爱，就是为了这么个目的。

但是，为什么要绕这么一个弯呢？为什么非要别人证明呢？为什么你不能直接看到自己的本性，并拥抱它？本来，你对“它是好的”的这种感知，有赖于镜子的认可，那你为何不做这面镜子……

想通这个，忍不住跑到天台上，舞蹈了一会儿。

需要澄清的是，对我而言，这不是一个逻辑游戏，关键是，今年的一系列治疗中，我碰触到了自己内心的所谓本性，它着实吓着了我。

本能地，我一如婴儿，期待这份本性，在一个好的关系中被认可被接纳，但我突然明白，我干吗不直接认可它拥抱它！

最简单的表达则是，人性自身即是答案，生命自身即是答案。

宋明理学宣称“存天理灭人欲”，而王阳明则在龙场证悟到，天理即人欲。也是一个理。

人都从合一的能量之流中而来，但它不断从人的感知与头脑中发展出种种复杂的二元对立。这些复杂的二元对立，需要被理解，被抽丝剥茧地一一认识到，而后不带二元对立地，看到这股生命之流。

这就是我目前找到的答案。

后记

在本书的序言中，我讲到，21年前，我给自己出了一道题：人，到底是怎么回事？其中的“人”，其实是中国人，更是我自己。

今年，我给出了一个正式的答案——《巨婴国》这本书。

曾有一个感悟：一切美好的事物都需要很多踏实的细节累积而成。所以，真正的好东西，绝不可能一蹴而就。这本书，虽然还称不上非常满意，但它的确是由我21年来很多踏实的努力，累积而成。

当年，给自己出这道题时，觉得最方便的解题方法是，做一名心理医生，从事心理咨询与治疗。事实也证明，从2007年正式开始的心理咨询工作，对于我写出这本书，起了极为关键的作用。

差不多每年，我都有一千个小时的咨询量，所以从2007年到2016年，我累积了将近一万个小时的咨询量。

其中，深度咨询，即长程咨询，起了重要的作用。目前，我还保有三十来个来访者，咨询的时间，大多数都超过三年了。

三年看似很长。我曾在很长一段时间里，觉得不安与内疚——这么久，还没有让来访者发生剧变，我是不是水平太差，还在坑钱？

但个案经验累积多了，我会发现，咨询常常是，满一年时，来访者发生了一定程度上的人格变化。满三年时，我和来访者的关系又会进入一个新阶段……

后来也发现，那些最有冲击力的人性经验，也的确只有在充满信任、稳定而结实的咨询关系中，才能很好地呈现。

这些长程的个案，也确实展现了很多深度的、不可思议的人性，这在极大程度上帮助我理解了“中国人”与我自己。

很有意思的是，逐渐地，我发现自己能读懂诗了，也能发现当代艺术的一些“美”了，这都源自对深渊深处的人性的理解。

这些理解，也是《巨婴国》这本书能写出来的关键所在。

所以，要特别感谢我的所有来访者们，尤其是那些长程的来访者。在长时间的陪伴中，既是在疗愈你们，也是在疗愈我，更是深度碰触我们共同的人性。

曾做过一个梦，梦见我在一列火车上，对所有人的故事都充满好奇，恨不得在这一次旅途中，将所有人的生活都体验一遍。醒来后，我想，我对别人的故事那么好奇，是不是忽视了自己的生活？

也的确，我现在还没结婚、没孩子，虽然买卖了三次房子，但直到现在，才有了一套令自己满意的房子，不过还未收楼。

这是一个问题，但同时，对所有人，特别是中国人自己的故事充满浓烈的好奇，也是我的一个特质吧。

一直关注我的文章与微博的朋友，会看到我这种好奇，而在《巨婴国》这本书里，这份好奇带来的思考，更是一览无遗。就这份好奇而言，我特别要感谢那些尽责的记者，他们深入到各种热点新闻中，那些充满说服力的细节文字，可以帮助我真实碰触到当事人。

同样也特别感谢我微博的粉丝们。一直以来，我都喜欢微博，因为微博上可以和粉丝互动，包括被骂，而在一些互动中，一些关键性的思考就此形成。边写微博边互动边总结，已成了我的一个思考方式。

所以，可以说，那些常在我微博上和我互动的粉丝们，这本书，绝对有你们的贡献在。

当然，最需要感谢的，是我自己。波兰导演基耶斯洛夫斯基说，他一直在无情地分析自己，你必须先弄懂自己的生活，才能懂得别人的生活。

我也如此，我对自己的一切都充满最深的好奇，一直在锲而不舍地全方位观察自己。在任何其他人的事情上，不管我的文字看起来多有说服力，我都不是权威，唯独面对自己，我是绝对的权威。

我也绝对是一个巨婴，一个原本憨厚、老实、可靠而又消极、被动的中国式好男人。这些无情的，或者说中正客观的自我认识，至少在我自己身上，显示了巨大威力，带来了无数踏实的细小转变，而最终导致这样一个结果——这两年来我的身体与心理，是这42年来最好的。

同时，我也深入到一些潜意识的“无人之境”。

你注视着深渊，深渊也注视着你。这句广为人知的话，显示了我们对“深渊”即潜意识的恐惧。但终于，我能跳入深渊，切实体验了其中的震撼，又安全返回，这是很难得的经历。而这也是一点点深入认识自己的结果，是由一个个踏实的努力，累积而成。

不过，前面提到的这些探索，都是比较个人式的，也是针对当下的，接下来的几年，我希望自己能更多地了解历史，也更多地了解当下社会，更真切地去了解并检验“巨婴”的概念。

也希望和各方面的大家，一起来探讨巨婴的概念。

最后，特别感谢我的图书出版公司——磨铁。按照合同，这本书应该是在2013年就问世的，但竟然一拖拖到了现在，但磨铁的领导与编辑，都有足够的耐心，一直在等待，没有催促我。

也要感谢所有等待这本书的朋友，我放你们的鸽子太久了。

不过，这也的确是值得的，因为我一直在努力，而好的东西，都是由踏实的努力累积而成。

愿我们每个人，都能活得饱满而自在，愿我们都能证到这一点：生命是为了更好地成为自己，而不是成为更好的自己，因为，你自己本身，就是最好的。

[1]电视剧《渴望》里的女主人公。

[2]在该视频中，小女孩意外收到家人精心准备的最心爱生日礼物，喜极而泣。

Table of Contents

版权信息
推荐序：传道者志红/曾奇峰
自序
1.我们集体停留在婴儿期
    伸展你的能量球
    能量的演变
    我们集体停留在婴儿期
    中国家庭的外部轮回机制
    中国人内心的轮回机制
    这张试卷根本没正确答案
2.巨婴心理：共生
    都在找妈：中国文化的实质
    中国人的情感模式都是在找妈
    妈宝男是怎么形成的
    田朴珺的绝招——把牛人弄成孩子
    当婴儿照顾，当女神崇拜
    中国男人是中国女人的绝配
    皇帝梦、特权梦，都是巨婴梦
    巨婴梦的另一面——甩无助
    国人为何随处丢垃圾？
    集体主义即共生
    中国式大家庭与回家过年
    用表面完整来逃避破碎心灵——逼婚的深层逻辑
    我们为何沦为互害型社会？
    公众舆论，不等于正义
    女鬼、女妖与无欲男
    中国家庭的那些糨糊逻辑
    共生即绞杀
    黏稠与眼睛的意象
    谁逼死了杨元元？
    守住界限：不再滥好人
    对控制者说不，找到你的节奏
3.中国式好人
    封闭的好人啊，请认识你自己
    好人的痛与悲
    关于中国式好人的N个提问
    被动、僵尸与寂灭
    感情寂灭的一代宗师
    为什么会是软塌塌的身体
    没有麻烦，也就没有关系
    懂事，或是很深的绝望

你的需求不是罪
4.我们都是全能自恋的龙
全能自恋的四种展现
全能自恋的幻梦
中国农民的皇帝梦
全能自恋的几张面孔
小孩更有力量——谈谈哪吒与悟空
我们为什么需要崇拜谁
从标哥的名头谈谈自恋
卓越强迫症：不优秀，不配活
分，分，分，谁的命根？
投入为什么那么难？
能力并非来自于神来之笔
依赖妈妈，全能感被驯服
正常等于可怜
自恋性暴怒：一言不合就要死个人？
脆弱的真相与高考独木桥
能量必须被确认，否则死亡
美好事物，都因投入而生
中国女人为什么脾气大
认识你的绝对禁止性超我
中国式考试的为难味儿是怎么回事
国人为什么爱归罪别人？
失控即魔鬼
魔鬼即你自身
全能自恋与彻底无助
不归罪别人，也不归罪自己
极致的控制欲＝恋尸癖
中国式“智慧”：平息众怒
中国式敬酒与帕瓦罗蒂的神钉
当你可以被我欺负时，我就爱上了你
千人一面与枪打出头鸟
觉知敌意的想象游戏
捉住重要关系中的“鬼”
阴谋论的心理逻辑
虐婴少女，天生坏种？
转变你的敌意想象游戏
5.孝就是顺
为什么父母要虐待孩子
听话哲学中的生死绞杀
让你弱，我才强？
孝道是人性的逆袭
孝的本义就是顺
二十四孝：把爸妈当婴儿养

为什么孝总带着点愚？
中国家庭的自杀游戏
富二代们为何会迷失
为什么非得喂胖孩子——喂养孩子中的权力
6.无回应即绝境
毕节的四个孩子，死于什么样的绝境？
你如何发出自己的声音
妈妈，请看着我，和我说
哭声，是婴儿的呼唤
最累是自闭而孤独
自我被否定，即精神死亡
孤独星球与不存在的父亲
习惯性迟到是怎么回事
习惯性撒谎是怎么回事
周星驰的电影与命运剧本
7.从龙成为人
爱，就是答案
成为你自己的英雄
王小波：一个真正特立独行的人
讨好，与人间失格
破碎人格者的凌乱罪行
梁龙的面子与王菲的里子
拓宽你的心灵空间
让一切流经你的心
人性自身即是答案
后记